

Hei sinä yli 65-vuotias, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen ohjelma hyvinvointikeskuksessa sekä Turun lähialueilla 1.5.-31.5.2023. 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.

Ti 2.5. klo 13-15 Päivätanssit
Orkesterina Juhani Virta & Jari Antila.

To 4.5. klo 13 Musavisa
Trubaduuri Kim Engblomin seurassa.

Ti 9.5. klo 13-15 Päivätanssit
Orkesterina Lasse Laaksonen & Timo
Rautala. Mukana tansseissa
myös tanssikummi.

Ke 10.5. klo 12 Aikamatka 1930-luvun
tanssisaliin
Tanssiteatteri Eri esiintyy. Kesto noin 15 min.

Ke 10.5. klo 13 Kevätkonsertti
Turun Telakka- ja Konepajaeläkeläisten
kuoro esiintyy.

To 11.5. klo 13 Äitienpäiväkonsertti
Solistina Markku Ketola.

Ti 16.5. klo 13-15 Päivätanssit
Orkesterina Duo Ari ja Nico Rantanen.

Ke 17.5. klo 14 Verkkoluento ja keskustelu
Aihe: Terveellinen ravinto
Nivelyhdistyksen vapaaehtoinen
näyttää verkkoluennon ja ohjaa keskustelua.

Ti 23.5. klo 13-15 Päivätanssit
Orkesterina Duo Jarkko Salmi & Arja Pirttinen.

Ke 24.5 klo 12 Digikonsertti
Turun Filharmonisen orkesterin neljän
eri esityksen maistiainen. Ohjelma juonnettu.
Haastattelussa TFO:n Katja Kolehmainen,
joka soittaa sellolla Otto Palmgrenin
sävellyksen Heijastus. Kesto noin 30 min.

To 25.5. klo 14 Rakkauslauluja,
runoja, piano- ja saksofoni sooloesityksiä
Eira Tähtinen, laulu & runo.
Eeva Paajanen, piano, saksofoni ja säestys.

Pe 26.5. klo 12.30 Talent
Tule esiintymään yksin tai yhdessä,
mitään erikoisosaamista ei tarvita.
Rohkeasti mukaan!

Ma 29.5. klo 13 Runoesitys:
"Aurinko rakasta minua"
Esittää Lehmusvalkaman Runopiiri.

Ti 30.5. klo 13-15 Karaoletanssit
Vetäjänä Marjatta Hokka. Tule laulamaan
tanssittavia kappaleita ja tanssimaan!

Suuri liikuntapäivä 25.5. klo 9-14

Tasapainotestejä, tasapainorata,
puristusvoiman mittausta, ulkopelejä
sekä:

- senioripilates klo 9
- porukkalenkki 5 km klo 10
- senioritanssi klo 10
- voimaa jalkoihin -jumppa klo 10.45
- Lavis klo 11.30
- vesijumppa klo 12
- jalkaterapeutti klo 13
- äänimaljarentoutus klo 13.30
ja paljon muuta!

LIIKUNTA

Keppijumppa

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

Kiertoharjoittelu kuntosalilla

Keskiviikkoisin klo 12.30-13.30 kuntosalilla. Laitteesta toiseen siirtyvä ohjattu tunti. Kuntosaliharjoitteluun tottuneille asiakkaille. Ilmoittaudu etukäteen. Maksu kuntosalikortilla.

Kuntosalin laiteperehdytykset

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

Kuntosalin omatoiminen käyttö

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

Lavis-lavatanssijumppa **UUSI**

Perjantaisin klo 11-12 juhlasalissa.
Lavis on hauskaa ja helppoa hikijumppaa. Vaikka valssataan ja salsataan, askeleet on helpot oppia, ei vaikeita koreografioita. Ohjaaja Kirsi Vainio, Lavis-ohjaaja. Maksuton.

Lempeä venyttely

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

Liiku tasapainoillen

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

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.

Tuolijumppa

Tiistaisin klo 9.30 juhlasalissa.
Perjantaisin klo 13.30 aurinkosalissa.
Monipuolinen 30 min. tuolijumppa sopii kaiken kuntoisille. Maksuton. (ei 5.5.)

LÄHITOIMINTA

Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

Ulkoliikunta on tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä helppo jumppa.

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.

Varissuo: Ulkoliikunta **UUSI**

Maanantaisin klo. 13-13.45
Tapaaminen kirjaston ja kauppakeskuksen välissä. Nisse Kavon katu 3.

Tasapainoliikunnan tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy.

Hannunniittu: Liiku tasapainoillen

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

Koivula: Liiku tasapainoillen

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

Mukavia hetkiä luovan tekemisen parissa!

Koivula: Avoin kädentaitoryhmä **UUSI**

Keskiviikkoisin klo 9-10.30.
Koivulan Srk-tiloissa. Sävelkuja 3.
3.5. Nokipainanta, 10.5. Korttiaskartelu
17., 24. ja 31.5. Toiveaskarteluja

ALLASOSASTO

Varaa sauna- ja uintiaika etukäteen.

❖ **Aamu-uinti** (ilman saunaa) 2,5€
Ti-pe klo 8.15-9.15.

❖ **Yleinen saunavuoro** (sauna ja uinti) 4€
Ti klo 9.30-11. ke klo 12.15-13.45, pe klo 12-14.

❖ **Vesijummat allasosastolla** 5€
Torstaisin klo 9.30-10 ja klo 10.15-10.45.
Helppoa ja tehokasta vesijumppaa.

KÄDENTAIIDOT

Auki ma klo 10-15, ti-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 maanantaista torstaihin. Tule tekemään
valmiiseen loimeen mattoja, pöytäliinoja yms.

Käsityöt

Omatoimiset pienkäsityöt maanantaista
torstaihin. Neuvontaa ja ohjausta tarvittaessa.

Ompelu

Omatoiminen ompelukoneen käyttö
maanantaista torstaihin. Ohjausta tarvittaessa.

Puutyöt

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

Puutyöperehdytys ti 2.5. klo 10

Perehdytys kestää n. tunnin ja sen jälkeen
voi varata verstavuoroja.
Ennakoilmoittautuminen.

Perjantapaja

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

❖ 5.5. Nokipainanta

Painetaan kasviaiheita kankaalle tai
paperille ruokaöljystä nokeamalla tehdyllä värillä.

❖ 12.5. Sytykkeet kananmunakennosta

Tehdään kananmunakennosta
sytykkeitä kynttilämassaan upottamalla.

❖ 26.5. Laattapainanta

Painetaan kankaalle kuvioita
kaakeleita hyödyntäen. (19.5. ei ole pajaa)

Knit'n'tag neulegraffititapahtuma 13.-28.5.

Tämän vuoden teema on *Urbaani unelma*.
Toteutamme hyvinvointikeskusten
yhteisen neulegraffitin kädentaito-osastolla huhti-
toukokuun aikana. Valmis neulegraffiti
nähtävissä tapahtuma-aikana Aurajokirannassa,
puuhun kiinnitettynä Pinellan kohdalla.

VOIMAVARAKESKEISET KESKUSTELURYHMÄT

Ryhmät ovat maksuttomia.

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.
Seuraava ryhmä alkaa syksyllä.
Lisätietoa ja ilmoittautumiset p. 040 632 3382.

Pilke®-ryhmä

Kaipaanko 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 aloittaa syyskuun
lopussa ja kokoontuu keskiviikkoisin klo 10–12.
Ilmoittautuminen alkukeskusteluun
p. 050 396 7006. Ilmoittautuneihin otetaan
yhteyttä syyskuun alussa, heti kun ryhmä
saadaan kasaan.

MUUTA

Biljardia hyvinvointikeskuksessa

Voit pelata biljardia omatoimisesti.

Digiopastus

Digiopastusta tietokoneen ja puhelimen käytössä järjestetään ti 2.5. klo 10-12, kerhuhuone 3.

Varaa aika neuvonnasta.

Englannin keskusteluryhmä

Keskiviikkoisin klo 12-13, kerho 3.

Lähihoitajaopiskelijat paikalla 8.-12.5.

Ke 10.5. klo 10-11.30 Hemmottelupiste aulassa

To 11.5. klo 13-14.15 Hemmottelupiste aulassa

Pe 12.5. klo 10-11 Bingo aurinkosalissa

Pesutupa

Asiakkaiden varattavissa.

Runopiiri

Maanantaisin klo 13, kerhuhuone 1.

Taideryhmä

Maanantaisin klo 9-15 aurinkosalissa.

Tule ja tee taidetta omatoimisesti.

Tietoaula

Voit lukea lehtiä ja käyttää asiakastietokonetta.

Voit ottaa hyllystä kirjan mukaan tai jättää muiden luettavaksi.

Tanssikummitoiminta

Tanssikummi paikalla eri puolilla

Lehmusvalkamaa:

- ti 9.5. klo 12-15 päivätansseissa
- to 25.5. klo 9-15 liikuntapäivässä
- ke 31.5. klo 12-13.45. aulassa

Tanssikummin ohjauksella liikutaan luovasti lähtökohtana jokaisen oman kehon mahdollisuudet.

Tanssikummin työ on läsnäoloa, kuuntelua ja kohtaamista.

Yhteistyössä: Läntinen tanssin aluekeskus.

YHDISTYKSET JA MUUT TOIMIJAT

AVH-yhdistys

Tervetuloa mukaan laulamaan.

Kuoro kokoontuu juhlasalissa joka toinen keskiviikko. Toukokuun tapaamiset 3.5. ja 17.5.

Karaokeklubi

Ma 8.5. klo 17 juhlasalissa.

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja laulamaan! Järjestäjänä Turun karaokeklubi ry.

Senioritanssit

Torstaisin klo 10-11.30, juhlasali. 25.5. saakka.

Et tarvitse omaa paria, rohkeasti mukaan!

Turun Tienoon Senioritanssijat ry. Maksuton.

Turun kaupungin liikuntapalvelut

❖ +75 VoiTas-tehoryhmä

Ti ja to klo 14-15.15 kuntosalilla

2. kurssi: 4.4.-26.5.2023

Ryhmät maksuttomia. Ilmoittautuminen:

www.turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253

❖ KuntoVoiTas-ryhmäliikunta

Tiistaisin klo 10.30-11.30 juhlasalissa.

Ryhmässä harjoitellaan voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita.

Osallistumismaksu liikuntapalveluista.

Lisätietoa: www.turku.fi/kuntovoitas

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!