

**SUPER
SENIORIT
VIIKKO**

9. - 13.5.2016

Hyvät seniorit,

Turun ammattikorkeakoulun HASIC-projekti järjestää yhteistyössä Turun ja Kaarinan vanhusneuvostojen kanssa Superseniorit -viikon Turussa ja Kaarinassa 9.-13.5.2016. Viikon tapahtumiin ovat tervetulleita kaikki paikkakuntalaiset, jotka kokevat itsensä supersenioreiksi. Viikon teemoja ovat osallisuus ja yhteisöllisyys. Turun ammattikorkeakoulun väki organisoii tapahtumat, vanhusneuvostojen tehtävänä on ollut olla mukana ideoimassa viikon ohjelmaa ja markkinoimassa sitä kaupunkilaisille.

Viikko tarjoaa toimintaa eri puolilla Turkua ja Kaarinaa huipentuen päätapahtumaan Turun kaupungin-kirjastossa perjantaina 13.5. klo 10.00–14.00. Kirjaston lopputapahtuma sisältää niin kiinnostavia luentoja, monipuolisia työpajoja kuin kahvitarjoilunkin.

Kannattaa lukea tämä ohjelmalehtinen huolella, ja osallistua aktiivisesti viikon tapahtumiin ja hyödyntää supersenioreille suunnatut tarjoukset ja alennukset. Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat ovat kekseliäästi ideoineet uudenlaista toimintaa. He järjestävät esimerkiksi musiikillisen muistelumatkan, kävelyretken Aurajoen rannalla, piirustustyöpajoja ja paljon muuta. Tarjolla on siis virkistystä senioreille: liikuntaa, musiikkiesityksiä ja tarpeellista informaatiota eri puolilla Turkua ja Kaarinaa. Kaikkiin tapahtumiin on turkulaisilla ja kaarinalaisilla mahdollisuus osallistua sen mukaan kuin heille parhaiten sopii.

Superseniorit -viikon aikana koulu ja sen oppilaat pyritään tuomaan lähemmäksi ympäristöään. Muutamissa Turun kouluissa ympäristön ikäihmiset kutsutaan ruokailemaan koululle; oppilaat esittävät ohjelmaa ja samalla koulu tulee tutummaksi senioreille, muillekin kuin lasten isovanhemmille. Toivottavasti tällaisesta koululaisten ja ikäihmisten yhteistapaamisesta tulee Superseniorit -viikon myötä perinne.

Vanhusneuvostojen tehtävänä on edistää viranomaisten, ikäihmisten sekä heitä edustavien järjestöjen yhteistoimintaa kaupungissa sekä toimia linkkinä ikäihmisten ja kaupungin päätöksenteon välillä. Turun vanhusneuvosto on kevään aikana toiminut aktiivisesti monin tavoin mm. jättämällä kaupunginhallitukselle aloitteen koskien vanhusasiamiehen toimen perustamista Turkuun. Aloitteessa esitetään lisäksi, että tehtävä voisi olla seudullinen. Vanhusneuvosto arvioi kaupungin vanhuspalvelut kaksi kertaa vuodessa.

Toivotamme Teidät lämpimästi tervetulleeksi tapahtumiimme Turussa ja Kaarinassa!

Ystävällisin terveisin,



Ulla-Maija Vierimaa
Turun kaupunginvaltuutettu
Turun vanhusneuvoston pj



Heimo Puustinen
Kaarinan vanhus- ja veteraanineuvoston pj

SUPERSENIORIT-VIIKKO

Milloin?

9.-13.5.2016

Missä?

Turussa ja Kaarinassa

Kenelle?

Kaikille, jotka tuntevat itsensä supersenioreiksi. Tapahtumien järjestäjät ja alennusten tarjoajat voivat pyytää superseniorisuuden todisteeksi eläkeläiskorttia tai henkilöllisyystodistusta (K60).

Kuka järjestää?

Superseniorit -viikon organisoinnista vastaavat Turun ammattikorkeakoulun HASIC-projekti, urun kaupungin vanhusneuvosto sekä Kaarinan kaupungin vanhus- ja veteraanineuvosto. Viikon toteutuksessa on lisäksi mukana lukuisia yhteistyökumppaneja.

Mistä lisätietoja?

www.superseniorit.fi

www.facebook.com/superseniorit/

HASIC-projektipäällikkö Katariina Felixson,
katariina.felixson@turkuamk.fi, puh. 040 3550538

Pidätämme oikeudet muutoksiin.
Emme vastaa mahdollisista kirjoitusvirheistä.

Kaikki aukeaman tapahtumat
ovat maksuttomia ellei toisin mainita.

MAANANTAI 9.5.

KOULURUOKAA VÄHÄ-HEIKKILÄN KOULUSSA

Edullista kouluruokaa supersenioreille Vähä-Heikkilän koulussa (Myllymäentie 42, Turku) klo 11.30–12.30. Tarjolla nakkikastiketta, perunaa, salaattivalikoima. Lounaan lomassa koululaisten musiikkiesitys klo 12.00.

Lounaan hinta 4,80 €. Maksetaan käteisellä paikan päällä. Mielellään tasaraha. Autolla saapuvia pyydetään pysäköimään autonsa Brahen koulun parkkipaikalle, osoitteeseen Valtaojantie 27.

TEETARJOILU PUROPPELLON KOULUSSA

Seitsemäsluokkalaiset kotitalousoppilaat tarjoavat supersenioreille teetä ja makeaa leivonnaista Puropellon koulussa (Sepänkatu 11, Turku) klo 12.00.

Mukaan mahtuu korkeintaan 25 supersenioria. Ennakoilmoittautuminen viimeistään ke 4.5. klo 12 puhelinnumeroon: 040 355 0180.

LENKKITREFFIT KUPITTAANPUUSTOSSA KAVERIKOIRIEN KERA

Lenkkitreffit Kupittaanpuistossa klo 10.00 - 11.00, mukana Kaverikoirat. Kokoontuminen Kupittaan paviljongin edessä klo 10. Kävelylenkki ympäri Kupittaanpuistoa. Lenkin jälkeen lyhyt loppuverryttely paviljongin vieressä nurmialueella.

Eläkeläiskortilla lenkkitreffitpäivänä kahvi + voisilmäpulla 2€ Upseerikerholla, Kaivokatu 12.

TAI CHITÄ KUPITTAAN PUUSTOSSA

Tai Chi -tunti Kupittaan puistossa klo 17.15-18.15. Kokoontuminen klo 17 liikuntapalvelukeskuksen asiakaspalvelun edessä (Blombergin aukio 4, Turku). Tunti muodostuu venytys- ja hengitysharjoituksista sekä rauhallisesti tehtävän liikesarjan opettelusta. Säävaraus!

SAUNOMISTA JA UINTIA ISPOISTEN UIMARANNALLA

Turun avantouimarit ry tarjoaa Supersenioreille tietoisken talviuinnista ja yhdistyksen toiminnasta klo 14 Ispoisten uimarannalla (Rykmentintie 51, Turku). Tietoisken jälkeen klo 15 alkaen saunomis- ja uintimahdollisuus.

Tietoisken on maksuton. Saunominen supersenioreille puoleen hintaan eli 2,50 €/hlö.

ILMAISEKSI LASARETTIMUSEOON

Turun lasarettimuseossa (Kiinanmyllynkatu 4-8, rakennus 13) ilmainen sisäänpääsy ja opastus klo 13–15. Lisäksi maksuton ohjattu kävelykierros sairaalanmäellä klo 15.00–16.30.

MUSIIKILLINEN ELÄMYSMATKA TURUSSA

Musiikillinen ja tarinallinen tietovisailu johdattaa kuulijat Turun tienoille. Matkaseurana Teuvo Turkulainen ja maestrona Matti Salminen (äänite). Musiikillinen elämysmatka järjestetään Kotosalla-talossa (osoite Kutomonkatu 1, Turku) klo 14 -15.

PIHAPELEJÄ JA MAKKARAA VARISSUOLLA

Pihapelejä, makkaranpaistoa ja kahvittelua supersenioreille Varissuon kirkon alakerrassa klo 12.30–13.30 (Kousankatu 6, Turku). Sisäänkäynti partion ja pikkutuvan ovesta.

Makkarat tarjoaa K-Supermarket Annika.

MUSIIKILLINEN ELÄMYSMATKA KAARINASSA

Musiikillinen ja tarinallinen tietovisailu johdattaa kuulijat Turun tienoille. Matkaseurana Teuvo Turkulainen ja maestrona Matti Salminen (äänite). Musiikillinen elämysmatka järjestetään Kotosalla Kaarinan Kreivissä (Paraistentie 17 A-B, Kaarina) klo 13-14.

Elämysmatka on maksuton. Lisäksi mahdollisuus porinakahveihin (kahvi ja pulla yhteensä 1 €).

KYLÄKIERROS-OPASTUS KYLÄMÄESSÄ

Kuralan Kylämässä (Jaanintie 45, Turku) ilmainen Kyläkierros-opastus klo 15 alkaen. Kierros alkaa punaisen muuntajarakennuksen juurelta.

Lisätietoja: puh. (02) 262 0420, kylamaki@turku.fi.

ULKOPELEJÄ JYRKKÄLÄSSÄ

Tule pelailemaan kevyitä ulkopelejä Jyrkkälään! Olet tervetullut tulet sitten yksin tai kaverin kanssa! Peleinä mm. mölkky ja petanque. Tapaamme osoitteessa Jyrkkälänkatu 2, 20210 Turku, toimiston vieressä klo 12.00.

SENIOR PULSE -TUNTI LÄNSIKESKUKSEN ELIXIASSA

Ilmainen Senior Pulse -tunti Länsikeskuksen Elixiaassa (Viilarinkatu 4, Turku) klo 18–19. Tunnilla kehitetään sekä kestävyys- että lihaskuntoa.

SENIOR CIRCUIT ELIXIA CENTRUMISSA

Ilmainen Senior Circuit -kiertoharjoittelutunti supersenioreille klo 11.00–12.00 Elixia Centrumissa (Kristiinankatu 8, Turku). Senior Circuit sisältää toiminnallisia ja vaihtelevia voima- ja kestävyysliikkeitä kiertoharjoittelumuodossa.

COREBALL -TUNTI JOKIVARREN ELIXIASSA

Ilmainen CoreBall- tunti klo 11-00-12.00 Jokivarren Elixiaassa (Itäinen Rantakatu 60, Turku). Kyseessä on lihaskuntotunti, jossa välineenä käytetään isoa jumppapalloa.

KAUPPAKESKUSKÄVELY SKANSSISSA

Turun liikuntapalvelukeskus järjestää kauppakeskuskävelyn klo 9.30-10.30 Skanssin kauppakeskuksessa.

Liikunnan iloa kävelyn ja tasapainoharjoitteiden kera sateelta suojassa. Mukaan joustavat vaatteet ja hyvät kävelykengät.

Tutustu lisää: www.turku.fi/kauppakeskuskavelyt.

Kokoontuminen Yhteispalvelu Monitorin edessä, Skanssi, 2. krs, Itäparkin pääty.

RUUSUKORTTELISSA PIHAKIRPPIS JA KORUJEN TEKOA JOKA PÄIVÄ

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) koko Superseniorit -viikon ajan joka arkipäivä klo 10-14 pihakirppis. Lisäksi kädentaitojen osastolla korujen tekoa joka päivä klo 9-15. Korujenteko materiaalimaksua vastaan.

Kaikki aukeaman tapahtumat
ovat maksuttomia ellei toisin mainita.

TIISTAI 10.5.

KOULURUOKAA HEPOKULLAN KOULUSSA

Edullista kouluruokaa supersenioreille Hepokullan koulussa (Varkkavuorenkatu 42, Turku) klo 12.15–12.45. Tarjolla lihapullat tomaattikastikkeessa, täysjyväspagettia, salaattivalikoima. Lounaan hinta 4,80 €. Maksetaan käteisellä paikan päällä. Mielellään tasaraha.

TULE PIIRTÄMÄÄN HEPOKULLAN KOULULLE

Tule mukaan piirtämään nopeita, luonnosmaisia piirroksia elävästä mallista! Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Ohjaajana toimii keväällä 2016 kuvataiteilijaksi valmistuva Noora Hirvonen. Paja pidetään Hepokullan koululla, kuvaamataidon luokassa, klo 13.00–14.00. Hepokullan koulu sijaitsee osoitteessa Varkkavuorenkatu 42, Turku.

HALI-KOIRAT KOTIKUNNASSA

Tule mukaan eläinavusteiseen ryhmään Kotikunnaassa (Luolavuorentie 4, Turku) klo 13.00 – mukana Hali-Koirat. Tapahtuman järjestää Turun lähimmäispalveluyhdistys ry.

MONIPUOLISTA OHJELMAA LEHMUSVALKAMASSA

Lehmusvalkamassa (Karviaiskatu 7, Turku) päivätanssit klo 13.00-15.15. Voit tulla mukaan tanssimaan tai kuuntelemaan musiikkia. Ennen tansseja voit ruokailla Lehmusvalkamassa klo 11-13. Lounaan hinta 5,00-6,10€.

Tanssien lomassa tai jälkeen nälkä lähtee Lehmusvalkaman pihalla grillaustapahtumassa klo 14.00-16.00. Makkarat maksullisia.

HYVINVOINTIKUTSUT LEHMUSVALKAMASSA

SIPPE-projektin järjestämät hyvinvointikutsut Lehmusvalkamassa (Karviaiskatu 7, Turku) klo 12.00. Kutsujen teemana on terveellinen ravitseminen ja kutsut pitää vapaaehtoinen ikäihminen. Kutsujen lomassa kahvitarjoilu. Kutsuille otetaan vain 10 osallistujaa, joten ennakoilmoittautuminen puhelimitse numeroon 040 355 0180.

TAITOTIISTAI KURALAN KOKEILUVERSTAALLA

Kuralan Kylämässä (Jaanintie 45, Turku) järjestetään taitotiistai Kuralan kokeiluverstaalla klo 13-17.30. Kokeiluverstaalla tehdään käyttöesineitä ja koruja luonnonmateriaaleista. Lisätietoja: puh. (02) 262 0420, kylamaki@turku.fi

KYLÄKIERROS-OPASTUS KYLÄMÄESSÄ

Kuralan Kylämässä (Jaanintie 45, Turku) ilmainen Kyläkierros-opastus klo 10 alkaen. Kierros alkaa punaisen muuntajarakennuksen juurelta. Lisätietoja: puh. (02) 262 0420, kylamaki@turku.fi

LAUTA- JA KORTTIPELEJÄ RUNOSMÄESSÄ

Tule pelaamaan lauta- ja korttipelejä Runosmäen seurakuntatalolle klo 13.15–14-15! Olet tervetullut tulet sitten yksin tai kaverin kanssa! Ohjaajat ottavat mukaan aikuisten sekä lasten pelejä. Voit siis ottaa mukaan pelailemaan myös sukulaislapsesi. Runosmäen seurakuntatalo sijaitsee osoitteessa Munterinkatu 15, Turku.

SEITSEMÄN IHMETTÄ TUORLAN PLANETAARIOSSA

Tule Tuorlan planetaarion (Väisäläntie 20, Piikkiö) erikoisnäytökseen klo 12-13 näkemään elokuva "Seitsemän ihmettä ja tähtien salatut elämät".
Hinta supersenioreille 5€/hlö.

TANSSIKURSSI JA PÄIVÄTANSSIT TANSSISEURA SEKAHAKU RY:SSÄ

Tanssiseura Sekahaku ry järjestää lyhyen tanssikurssin supersenioreille klo 12.00 - 13.30. Kurssilla on mahdollisuus kokeilla kolmen eri tanssilajin askeleita. Lajit ovat fusku, kävelyhumppa ja hidas valssi. Kurssin jälkeen päivätanssit klo 13.30-16.00 Harry Lindströmin tahdittamana. Kurssi ja tanssit osoitteessa Tuureporinkatu 2, Turku.

ASAHIA URHEILUPIUSTOSSA

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus järjestää Urheilupuiston Unelmien kannaksella (lähin katuosoite Betanianskatu 12 a) Asahia klo 15.30-16.30. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Lämmin vaatetus. Sadesäällä ryhmä kokoontuu Paavo Nurmen Stadionin katsomon alla.

QIGONGIA TERÄSRAUTELASSA

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus järjestää Teräsrautelan nuorisotalon edessä (Antreaksenkuja 1, Turku) Qigongia klo 12-13. Qigong on kehoon, mieleen ja hengitykseen vaikuttava terveysliikuntamuoto. Sateen sattuessa Qigong pidetään sisällä Teräsrautelan nuorisotalossa.

TRX-TUNTI JOKIVARREN ELIXIASSA

Jokivarren Elixiaassa (Itäinen Rantakatu 60, Turku) tarjotaan supersenioreille TRX-tunti salilla klo 12.00 personal trainer Mari Hannulan johdolla. Luvassa opastusta salitreeniin TRX-remmien kanssa.

TIETOVISAA JA KAHVITTELUA KAIRISKULMASSA

Tule osallistumaan tietovisaan ja juomaan kahvia Kairiskulmaan, osoitteeseen Kuikankatu 1. Tapahtuma järjestetään taloyhtiön kerhotilassa, klo 11.30-12.30.

OPASTUKSIA ULKOKUNTOILULAITTEILLA YMPÄRI TURKUA

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus järjestää unelmien liikuntapäivänä maksuttomia opastuksia ulkokuntoilulaitteilla ympäri Turkuja seuraavan aikataulun mukaisesti:

9–10 Kuuvuorenkentällä, kentän länsipäädystä, Törmätien kulmassa
9–10 Länsikeskuksessa Teräsrautelan kentällä
9–10 Moisio kuntosalilla, Moisio koulutien liittymän lähellä
10–11 Pansiossa Kisapuiston kuntosalilla varrella
10–11 ja 16–17 Urheilupuistossa Karikon lenkillä Yläkentän vieressä
10–11 Hirvensalossa, Moikoisissa, ulkoilureitin varrella Pajutien päässä
16–17 Ruissalossa Rantapromenadilla, Tammenterhon lähellä
11–12 Runosmäessä Signalistinkadun koira-aitauksen vieressä
12–13 Hirvensalossa Wäinö Aaltosen koululta lähtevällä kuntosalilla
12–13 Maariassa, Tytykinpesän kentällä, leikkipaikan vieressä
13–13.45 Ilpoisten kuntosalilla, Ilpoisten koulun lähellä
13–13.45 Lausteen kuntosalilla vieressä vanhan hiihtomajan kohdalla
13–14 Halisissa Frantsin kentän vieressä
13–14 Kupittaaan urheilukeskuksessa, rullaluisteluradan vieressä
13.30–14.30 Satavassa Ekvallan uimarannalla
14–15 ja 18–19 Varissuon kuntosalilla, lähellä Kohmon liittymää
14.30–15.30 Koroisten ristille vievän Viruskujan varrella ennen siltaa
17–18 Härkämäen pallokentän yhteydessä

Lisäksi erityisliikunnan erilaiset heikompoimintakykyisille soveltuvat pyörät esittelyssä klo 12–15 liikuntapalvelukeskuksen edustalla (os. Blombergin aukio 4).
Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6224 tai p. 050 554 6218.

PALVELUTORI POIJU AVOINNA JOKA PÄIVÄ

Ikäihmisten Palvelutori Poiju (Humalistonkatu 7 b, Turku) on avoinna arkisin joka päivä klo 9.00-15.00. Palvelutori tarjoaa ikäihmisille ja heidän omaisilleen sekä läheisilleen ohjausta ja neuvontaa. Poirun kahvio on auki arkisin klo 12.00- 15.00. Poirussa asiointi on maksutonta, mutta kahvia myydään edullista maksua vastaan.

Kaikki aukeaman tapahtumat
ovat maksuttomia ellei toisin mainita.

KESKIVIIKKO 11.5.

KOULURUOKAA LAUSTEEN KOULUSSA

Edullista kouluruokaa supersenioreille Lausteen koulussa (Raadinkatu 7, Turku) klo 12.15–13.00. Tarjolla kahden kalan kalakeittoa, pehmeää luomuleipää, jälkiruokana pikkupulla. Lounaan hinta 4,80 €. Maksetaan käteisellä paikan päällä. Mielellään tasaraha.

ULKOILUTAPAHTUMA HOVIRINNASSA

Kaarinan Hovirinnassa järjestetään ulkoilutapahtuma yhteistyössä Mainingin kanssa klo 10.00–11.00. Kokoontuminen Mainingin toimiston ulkopuolella klo 10 (Voudinkatu 3, Kaarina). Ohjelmassa ulkoilua ja liikuntaa (mm. frisbeegolfia) sekä lopuksi kahvitus Mainingin tiloissa.

TUTUSTUMINEN AURAJOEN KULTTUURIKUNTOILUREITTIIN

Tule mukaan tutustumaan Piiloleikkiin, Turun kaupungin kulttuurikuntoilureittiin! Reitti kulkee Aurajokivarressa, Martinsillalta Turun linnaan, ja sen varteen on piilotettu pienoisveistoksia, joita voi kävellessä etsiä. Lähdemme yhdessä matkaan Förin viereltä, Läntiseltä Rantakadulta klo 10.00. Osallistujille jaetaan kartat, joissa on vihjeet patsaiden sijaintipaikoista. Reitti ja kartat ovat maksuttomat. Matkan varrella on mahdollisuus pysähtyä Cafe Manuelaan (Läntinen Rantakatu 65, Turku) lenkkikahveille. Eläkeläiskorttia näyttämällä saa kahvin ja voisilmäpullan yhteishintaan 4,5€.

OPASTETTU KIERROS TURUN LINNAN PUISTOSSA

Turun linnan opastettu puistokierros kulttuuri-kuntoilureitin (ks. edellä) päätteeksi klo 12.00. Kierroksella kerrotaan linnan historiaa. Puistokierrokselle voi osallistua myös, vaikkei olisi osallistunut kulttuurikuntoilureitille. Puistokierroksen jälkeen on mahdollista vierailla itsenäisesti Turun linnassa seniorihintaan 5 €.

MUSIIKILLINEN ELÄMYSMATKA TURKUUN

Musiikillinen ja tarinallinen tietovisailu johdattaa kuulijat Turun tienoille. Matkaseurana Teuvo Turkulainen ja maestrona Matti Salminen (äänite). Musiikillinen elämysmatka järjestetään Suikkilan seurakuntakodissa osoitteessa Konstanzankatu 1, 20320 Turku klo 14.00.

ULKOKUNTOLAITTEITA JA MAKKARAA RUUSUKORTTELISSA

Turun Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) ulkokuntosalilaitteiden perehdytys klo 11.00–13.00. Perehdytys maksuton. Lisäksi makkaranpaistoa. Makkaran hinta 1 €.

NAISET SAUNOMAAN RUUSUKORTTELIIN

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) saunavuoro naisille klo 10.15–14.00. Hinta 4 €/hlö.

ILTARISTEILY UKKO-PEKALLA – KAKSI YHDEN HINNALLA

Superseniorit ystävineen risteilevät keskiviikkona Ukko-Pekalla Turusta Loistokarin laituritansseihin. Illallisristeilyssä yhdistyvät onnistuneen kesäillan ainekset: Hyvä saaristolainen ruoka savukaloineen ja grilliherkkuineen, elävän orkesterin musiikki ja tanssi. Laiva on lastattu jäljittelemättömällä tunnelmalla ja illoisilla ihmisillä!

Lisätietoa illallisristeilystä löytyy osoitteesta www.ukkopekka.fi. Superseniorien ja heidän ystäviensä erikoishinta alakannelle: 48 € / 2 hlöä eli kaksi yhden hinnalla. Risteilyvaraukset numerosta 02 515 3300 tai sähköpostilla myyntipalvelu@ukkopekka.fi.

TUTUSTUMAAN APTEEKKIMUSEOON JA QWENSELIN TALOON

Supersenioreille sisäänpääsy Apteekkimuseoon ja Qwenselin taloon (Läntinen Rantakatu 13b, Turku) alennettuun hintaan á 3 € sekä ilmainen opastus klo 11.00. Kesto noin 45 minuuttia. Lisätietoja: puh. (02) 262 0280, apteekkimuseo@turku.fi.

KYLÄKIERROS-OPASTUS KYLÄMÄESSÄ

Kuralan Kylämässä (Jaanintie 45, Turku) ilmainen Kyläkierros-opastus klo 15 alkaen. Kierros alkaa punaisen muuntajarakennuksen juurelta. Lisätietoja: puh. (02) 262 0420, kylamaki@turku.fi

VIERAILULLE LUOSTARINMÄEN KÄSITYÖLÄISMUSEOON

Supersenioreille sisäänpääsy Luostarinmäen käsityöläismuseoon (Vartiovuorenkatu 2, Turku) alennettuun hintaa á 4 € sekä ilmainen opastus klo 14.00. Kesto noin 45 min. Lisätietoja: p. (02) 262 0350, luostarinmaki@turku.fi

KESÄPELEJÄ TERÄSRAUTELASSA

Senioreiden kesäpelit klo 10–11 Teräsrautelan kentällä (Markulantien ja Vanhan Kuninkojantien kulmaus City Marketin takana). Vertaisohjaajan johdolla pelataan bocciaa ja petankkia ym. kesäpelejä osallistujien toiveiden mukaan. Säävaraus! Paikalla myös liikuntapalveluvastaava opastamassa ulkokuntoilulaitteiden käyttöön sekä antamassa vinkkejä eri liikuntamahdollisuuksiin. Tapahtuman järjestää Turun kaupunginliikuntapalvelukeskus.

CARDIO START JOKIVARREN ELIXIASSA

Jokivarren Elixiaassa (Itäinen Rantakatu 60, Turku) Cardio Start-tunti supersenioreille klo 11.00. Cardio Start on peruskestävyyttä parantava tunti, jossa keskitytään liikkuvuuteen ja lihaskunnon parantamiseen.

RUUSUKORTTELISSA PIHAKIRPPIS JA KORUJEN TEKOA JOKA PÄIVÄ

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) koko Superseniorit -viikon ajan joka arkipäivä klo 10-14 pihakirppis. Lisäksi kädentaitojen osastolla korujen tekoa joka päivä klo 9-15. Korujenteko materiaalimaksua vastaan.

PALVELUTORI POIJU AVOINNA JOKA PÄIVÄ

Ikäihmisten Palvelutori Poiju (Humalistonkatu 7 b, Turku) on avoinna arkisin joka päivä klo 9.00-15.00. Palvelutori tarjoaa ikäihmisille ja heidän omaisilleen sekä läheisilleen ohjausta ja neuvontaa. Poirjun kahvio on auki arkisin klo 12.00- 15.00. Poirjussa asiointi on maksutonta, mutta kahvia myydään edullista maksua vastaan.

Kaikki aukeaman tapahtumat
ovat maksuttomia ellei toisin mainita.

TORSTAI 12.5.

OPISKELIJARUOKAA UNICAN NUTRITIOSSA TURUN AMK:SSA

Edullista opiskelijaruokaa supersenioreille Unican Nutritio -ravintolassa Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun yksikössä (Ruiskatu 8, Turku) klo 11.00–13.00. Kevyt keitto hintaan 3,85 € ja muut lämpimät ruuat hintaan 4,41 €. Lounaan hintaan kuuluu pieni kahvi.

TOIMINTAKYKYPÄIVÄ TURUN AMK:N RUISKADUN TOIMIPISTEESSÄ

Turun ammattikorkeakoulun fysioterapeutit- ja sairaanhoitajaopiskelijat tekevät supersenioreille toimintakyvyn testausta, tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia sekä terveysneuvontaa Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteessä (Ruiskatu 8, Turku) klo 9.00-11.00.

AGEMAN-PUVUN LANSEERAUS TURUN AMK:N RUISKADUN TOIMIPISTEESSÄ

Osana Superseniorit -viikkoa Turun ammattikorkeakoulussa lanseerataan Ageman -ikäpuku. AgeMan -ikäpuku auttaa kokemaan, miltä maailma tuntuu, kun on vanha. Ikäpuku vaihentaa ääniä, sumentaa näkymää, kangistaa niveliä ja painaa rintakehää. Lattialle pudonneista pikkuesineistä tulee äkkiä vaikeita nostaa, ja portaitten nouseminen on työlästä.

Pukua testataan klo 11.00-11.45 Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteessä (Ruiskatu 8, Turku). Testaajiksi ovat lupautuneet Turun ammattikorkeakoulun rehtori Vesa Taatila, Turun kaupunginhallituksen

puheenjohtaja Olli Manni ja Turun kaupunginvaltuutettu Niina Ratilainen. Tule paikalle katsomaan, miten testihenkilöt pärjäävät puvun kanssa!

AVOIMET OVET NEUVONTAKESKUS KUNNONKODISSA

Neuvontakeskus Kunnonkoti on vierailukeskus, jossa voit tutustua esteettömän ja turvallisen asumisen ratkaisuihin, hyvinvointiteknologiaan, apuvälineisiin ja tuotteisiin. Kunnonkoti avaa ovensa supersenioreille klo 10-16. Tervetuloa tutustumaan! Kunnonkoti sijaitsee Turun AMK:n Ruiskadun yksikössä (osoite Ruiskatu 8).

KULTTUURIKUNTOILUA RUNOSMÄESSÄ

Tule mukaan tutustumaan Runosmäen kulttuuri-kuntoilureittiin! Kanssamme kuntoilee pieni Vili-koira! Lähdemme yhdessä matkaan Runosmäen kirjaston edestä, osoitteesta Piiparinpolku 19, 20360 Turku klo 11.00.

YHTEISLAULUA KUUVUORESSA

Supersenioreiden yhteislaulutilaisuus klo 10-11 Kuuvuorella, Q-vuoren nuorisotalossa (Nummen Puistokatu 2). Bussilinjoilla 50 ja 54 pääsee viereen (Suntiontien pysäkki). Ohjelmassa suomalaisia iskelmiä monilta vuosikymmeniltä. Paikalla orkesteri säestämässä. Kahvitarjoilu.

LUONTORETKI KATARIINANLAAKSOSSA

Luontopolku Katariinanlaaksossa klo 13-14, lähtöpaikkana Uittamon pääte pysäkin parkkialue (kääntyy

Rykmentintieltä, hiekkatie). Pääsy paikalle myös bussilinjoiilla 13 ja 99. Lenkin pituus 1,4 km ja soveltuu myös liikuntarajoitteisille tai pyörätuolilla liikkuville. Sään mukainen pukeutuminen. Säävaraus.

SEITSEMÄN IHMETTÄ TUORLAN PLANETAARIOSSA

Tule Tuorlan planetaarion (Väisäläntie 20, Piikkiö) erikoisnäytökseen klo 12-13 näkemään elokuva "Seitsemän ihmettä ja tähtien salatut elämät."
Hinta supersenioreille 5€/hlö.

SUPERSENIORIPÄIVÄ AURALASSA

Auralan settlementti ry:ssä (Satakunnantie 10, Turku) ilmaisia liikuntalajikokeiluja ja paljon muuta:

12.00-12.30 Pilates ja Kiinteytys Mix: Ohjaajana Susan Heijari
12.00-15.30 Peliluola avoinna: Tule kokeilemaan uusia ikäihmisille suunniteltuja pelejä! Peliluolassa opastavat Gamified Solutions in Healthcare -projektin työntekijät. Peluuttamassa myös atk-kouluttaja Raimo.
12.45-13.15 Pilates ja Joogameditaatio Mix: Ohjaajana Susan Heijari
13.30-14.00 Dance Mix: Ohjaajana Susan Heijari
14.00-15.00 Piirustustyöpaja: Tule mukaan piirtämään nopeita, luonnosmaisia piirroksia elävästä mallista! Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Ohjaajana Noora Hirvonen.

Kahvitarjoilu.

HYVINVOINTIKUTSUT AURALASSA

SIPPE-projektin järjestämät hyvinvointikutsut Auralan kansalaisopistolla (Satakunnantie 10, Turku) klo 14.30. Kutsujen teemana on uni ja lepo, ja kutsut pitää vapaaehtoinen ikäihminen. Kutsuille otetaan vain 10 osallistujaa, joten ennakoilmoittautuminen puhelimitse numeroon 040 355 0180.

TUTUSTUMAAN APTEEKKIMUSEOON JA QWENSELIN TALOON

Supersenioreille sisäänpääsy Apteekkimuseoon ja Qwenselin taloon (Läntinen Rantakatu 13b, Turku)

alennettuun hintaan á 3 € sekä ilmainen opastus klo 11.00. Kesto noin 45 minuuttia.
Lisätietoja: puh. (02) 262 0280, apteekkimuseo@turku.fi.

VIERAILULLE LUOSTARINMÄEN KÄSITYÖLÄISMUSEOON

Supersenioreille sisäänpääsy Luostarinmäen käsityöläismuseoon (Vartiovuorenkatu 2, Turku) alennettuun hintaan á 4 € sekä ilmainen opastus klo 14.00. Kesto noin 45 min.
Lisätietoja: puh. (02) 262 0350, luostarinmaki@turku.fi.

MIEHET SAUNOMAAN RUUSUKORTTELIIN

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) saunavuoro miehille klo 9.00-14.00. Hintaa 4 €/hlö.

PILATESTA JOKIVARREN ELIXIASSA

Jokivarren Elixiaassa (Itäinen Rantakatu 60, Turku) Pilates-tunti supersenioreille klo 11.00. Pilateksessa tehdään keskivartalon syviä lihaksia vahvistavia harjoituksia.

SENIOR PULSE -TUNTI LÄNSIKESKUKSEN ELIXIASSA

Ilmainen Senior Pulse -tunti Länsikeskuksen Elixiaassa (Viilarinkatu 4, Turku) klo 10.30-11.30. Tunnilla kehitetään sekä kestävyys- että lihaskuntoa.

KUNTOSALILLA AVOIMET OVET SATS TRIVIUMISSA

Sats Triviumin (Lemminkäisenkatu 32, Turku) kuntosalilla avoimet ovet klo 12-14. Opastusta saatavilla tarvittaessa.

RUUSUKORTTELISSA PIHAKIRPPIS JA KORUJEN TEKOA JOKA PÄIVÄ

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) koko Superseniorit -viikon ajan joka arkipäivä klo 10-14 pihakirppis. Lisäksi kädentaitojen osastolla korujen tekoa joka päivä klo 9-15. Korujenteko materiaalimaksua vastaan.

Kaikki aukeaman tapahtumat
ovat maksuttomia ellei toisin mainita.

PERJANTAI 13.5.

SUPERSENIORIT -VIIKON LOPPUHUIPENNUS

Aika: 13.5. klo 10.00–14.00

Paikka: Turun kaupunginkirjaston Studio (Linnankatu 2)

10.00 Tervetuloa!

Ulla-Maija Vierimaa,
Turun vanhusneuvoston puheenjohtaja

Heimo Puustinen,
Kaarinan vanhus- ja veteraanineuvoston
puheenjohtaja

Tanssia

10.30 Edunvalvontavaltuutus -luento

Vesa Anttila, OTM,
Edunvalvontavaltuutus ry:n puheenjohtaja

Stand up -esitys

11.30 Kahvitarjoilu

12.00 Musiikkia

12.15 Terveellinen ravitseminen -luento

Satu Jyväkorpi, ETM,
ravitsemustieteilijä

TYÖPAJAT ERI PUOLILLA KIRJASTOA

Pelityöpaja Tieto-osastolla klo 10-14

Uskallatko haastaa itsesi ja kokeilla jotain ihan uutta? Testattavana liikunnallisia ja muistia aktivoivia pelejä, jotka on suunniteltu erityisesti ikäihmisille. Opastajina Gamified Solutions in Healthcare –projektin työntekijät.

Kehruu-työpaja klo 12-14

Tule tutustumaan perinteiseen kehruutaitoon käytännössä! Ohjaajana toimii muinaistekniikan artesaanilida Rätty.

Elämysmatka Turkuun Musiikkiosastolla klo 12-14

Tule mukaan mielikuvamatkalle Turkuun! Musiikillinen ja tarinallinen tietovisailu johdattaa kuulijat Turun tienoille. Matkaseurana Teuvo Turkulainen ja maestrona Matti Salminen (äänite). Työpajan vetäjinä Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat.

Tasapainorata ja potkunopeuskisa kirjaston sisäpihalla klo 12-14

Haukkaa happea sisäpihalla ja käy samalla virkistymässä ja tasapainoilemassa!

Lisäksi esittely- ja neuvontapisteillä mukana:

Kansalaisten IT-tuen neuvonta
Nappinaapurit-sovelluksen esittely
Turun kaupungin vapaaehtoistoiminnan esittely
Varsinais-Suomen muistiyhdistys ry

PUNAISEN RISTIN TERVEYSPISTE KAARINASSA

Punaisen Ristin Kaarinan osaston terveystiete on avoinna klo 9.30 - 11.30. Paikka: Lautakunnankatu 8, nuorisotila, Kaarinan keskusta.

Terveystieteessä mitataan verenpainetta ja kehon koostumusta sekä keskustellaan asiakkaiden kanssa, jos hänellä on tarvetta puhua terveyteen liittyvistä kysymyksistä. Lisäksi juodaan kahvit ja rupatellaan ajankohtaisista asioista yhteisen pöydän ääressä.

TANSSITUNTI SUPERSENIOREILLE PIIKKIÖSSÄ

Tanssistudio Point (Toivonlinnantie 363, Piikkiö) tarjoaa senioreille ilmaisen tanssitunnin klo 14-15.

MUISTIJUMPPAA TURUN KUUNARISSA

Kotosalla-talossa Turun Kuunarissa (Helsinginkatu 13 A, Turku) tarjolla muistijumppaa klo 12. Muistijumppa on maksuton. Muistinjumpan jälkeen mahdollisuus nauttia porinakahvit hintaan 1 €.

TUTUSTUMAAN APTEEKKIMUSEOON JA QWENSELIN TALOON

Supersenioreille sisäänkäynti Apteekkimuseoon ja Qwenselin taloon (Läntinen Rantakatu 13b, Turku) alennettuun hintaan 3 € sekä ilmainen opastus klo 11.00. Kesto noin 45 minuuttia.
Lisätietoja: puh. (02) 262 0280, apteekkimuseo@turku.fi.

VIERAILULLE LUOSTARINMÄEN KÄSITYÖLÄISMUSEOON

Supersenioreille sisäänkäynti Luostarinmäen käsityöläismuseoon (Vartiovuorenkatu 2, Turku) alennettuun hintaan 4 € sekä ilmainen opastus klo 14.00. Kesto noin 45 min.
Lisätietoja: puh. (02) 262 0350, luostarinmaki@turku.fi.

ULKOKUNTOLAITTEITA JA MAKKARAA RUUSUKORTTELISSA

Turun Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) ulkokuntosalilaitteiden perehdytys klo 11.00-13.00. Perehdytys maksuton. Lisäksi makkaranpaistoa. Makkaran hinta 1 €.

NAISET SAUNOMAAN RUUSUKORTTELIIN

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) saunavuoro naisille klo 9.00-14.00.
Hinta 4 €/hlö.

TRX-TUNTI JOKIVARREN ELIXIASSA

Jokivarren Elixiaassa (Itäinen Rantakatu 60, Turku) tarjotaan supersenioreille TRX-tunti salilla klo 12.00 personal trainer Mari Hannulan johdolla. Luvassa opastusta salitreeniin TRX-remmien kanssa.

RUUSUKORTTELISSA PIHAKIRPPIS JA KORUJEN TEKOA JOKA PÄIVÄ

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) koko Supersenioreit -viikon ajan joka arkipäivä klo 10-14 pihakirppis. Lisäksi kädentaitojen osastolla korujen tekoa joka päivä klo 9-15. Korujenteko materiaalimaksua vastaan.

PALVELUTORI POIJU AVOINNA JOKA PÄIVÄ

Ikäihmisten Palvelutori Poiju (Humalistonkatu 7 b, Turku) on avoinna arkisin joka päivä klo 9.00-15.00. Palvelutori tarjoaa ikäihmisille ja heidän omaisilleen sekä läheisilleen ohjausta ja neuvontaa. Poijun kahvio on auki arkisin klo 12.00-15.00. Poijussa asiointi on maksutonta, mutta kahvia myydään edullista maksua vastaan.

Tarjoukset voimassa 9-13.5.2016
ellei toisin mainita.

TARJOUKSET

PIZZERIA DENNIS

Supersenioreille a la carte -ruoat alennuksella -15%.
Etu koko seurueelle. Tarjous voimassa molemmissa
ravintoloissa Turussa eli Dennis Länsikeskuksessa
(Markulantie 150, Turku) ja Dennis Linnankadulla
(Linnankatu 17, Turku). www.dennis.fi

KULTAJOUSI LÄNSIKESKUS

Kaikki korvakorut -25% (Ei koske Kalevala koru,
Lumoava). Osta 50 €, saat 10 € alennuksen. Ei koske
Kalevala Koru, Lumoava, tilaustuotteet eikä lahjakortit.
Etua ei voi yhdistää. Kultajousi, Citymarket Länsikeskus,
Markulantie 150, Turku.

NAANTALIN AURINKOINEN

Kaikissa Naantalin Aurinkoisen kahviloissa kahvi hintaan
1 € minkä tahansa kahvilatuotteen kanssa.
www.aurinkoinen.fi

ILTARISTEILY UKKO-PEKALLA KE 11.5.

Superseniorit ystävineen risteilevät keskiviikkona
Ukko-Pekalla Turusta Loistokarin laituritansseihin.
Lisätietoa illalliristeilystä osoitteesta www.ukkopekka.fi.
Superseniorien ja heidän ystäviensä erikoishinta
alakannelle: 48 € /2 hlöä eli kaksi yhden hinnalla.
Tarjous koskee vain keskiviikon 11.5.2016 illalliristeilyä.
Risteilyvaraukset numerosta 02 515 3300 tai
sähköpostilla myyntipalvelu@ukkopekka.fi.

CAFE MANUELA

Pieni kahvi ja voisilmäpulla hintaa 4,50 € eläkeläiskort-
tia näyttämällä. Läntinen Rantakatu 65, Turku. Tarjous
voimassa vain ke 11.5. www.cafemanuela.fi

LOUNASRAVINTOLA VELLAMO

Lounastarjous supersenioreille 7,50 € (norm. 9,80 €).
Lounas sisältää 3 lämmintä ruokaa, raikkaan salaatti-
pöydän, päivän keiton sekä kahvin/teen ja jälkiruuan.
Veistämönaukio 1-3, Turku. www.filete.fi

TURUN LINNA

Supersenioreilla mahdollisuus vierailta Turun Linnassa
hintaan 5 €. Luokkaretkisesongin ollessa pahimmillaan
suosittelemme käyntiä iltpäivisin. Linnankatu 80, Turku.
Tarjous voimassa 10-13.5.2016. www.turunlinna.fi

RAVINTOLA JULINIA

Seniorien arkilounas klo 13-15 hintaan 9 €/hlö. Hinta
sisältää kaiken tarjolla olevan (monipuolinen
noutopöytä). Linnankatu 18, Turku.
www.ravintolajulinia.fi

UNICA NUTRITIO

Kahvilassa joka päivä erikoistarjous supersenioreille.
Ruiskatu 8, Turku (kahvila samassa tasossa kuin
pääsisäänkäynti). www.unica.fi/fi/ravintolat/nutritio/

KAUPPAHALLIN JUNNILAN LEIPOMO

Alennus normaalihintaisista luomuleivistä -10%.
Turun kauppahalli, Eerikinkatu 16 H, Turku.
www.junnilanleipomo.fi

HOITOLA VAAHTERAPUISTO

Supersenioreille jalkahoito hintaan 35 € (norm. 50 €).
Sairashuoneenkatu 10 a 1, Turku, puh: 044 5368385.
www.vaahterapuisto.fi

TURUN UPSEERIKERHO

Kahvi ja voisilmäpulla 2 €. Kaivokatu 12, Turku. Tarjous
voimassa vain ma 9.5. www.turunupseerikerho.fi

RUUSUKORTTELIN KAHVILA

Kahvilassa joka päivä tarjouksia supersenioreille.
Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku.

LIHALIIKE REINO JOKINEN KY

Ma-ke (9.-11.5.) -20 % palvikinkuista. To-pe (12.-13.5.)
-20 % nauta-porsasjauhelihoista. Turun kauppahalli,
Eerikinkatu 16 H, Turku. www.lihaliike.fi

RUNOSMÄEN KUKKAVAINIO

Supersenioreille 15 prosentin alennus kaikista ostoista
eläkeläiskorttia näyttämällä. Friskinkatu 4, Turku.

TUORLAN MAJATALO

Supersenioreille arkilounas hintaan 8,50 €.
Tuorlantie 1 E, Kaarina. www.tuorlanmajatalo.fi

CAFE MANHATTAN

Lounastarjous supersenioreille 8,00 € (norm. 8,90 €).
Pitkämäenkatu 4, Turku. www.cafemanhattan.fi

KAHVILA HELMI

Kahvi ja pulla hintaan 2 € klo 13-17 välillä.
Tuureporinkatu 11, Turku. Tarjous voimassa 9.-13.5.2016 klo
13-17 välisenä aikana. www.helmikahvila.fi

RAVINTOLA WANHA PRIMADONNA

Lounastarjous supersenioreille 8,00 € (norm. 9,20 €).
Luodontie 4, Piikkiö. www.wanhaprimadonna.fi

RAVINTOLA KAARINAN TÄHTI

Lounaspöytä supersenioreille hintaan 8€ klo 12.30-14.30.
Aittakatu 1, Kaarina.
www.kaarinantahti.fi

Z.WOMAN

Vaatekauppa Z.Womanissa vaatteet -15 % supersenioreille.
Pyhän Katariinan tie 4, Kaarina. Alennus voimassa koko
toukokuun 2016. www.zwoman.fi

KAHVILA SOKERPALA

Lounas tarjoushintanaan 5 € (norm. 6,90 €).
Kousankatu 1, Turku.
www.facebook.com/kahvilasokerpala

PIECE OF CAKE - MBAKERY CAFE

Supersenioreille -15 % alennus leivoksista ja kakkupaloista
Turun kauppahallissa. Turun kauppahalli, Eerikinkatu 16 H,
Turku. www.mbakery.fi/pieceofcake

HALLIN KOTIKOKKI

Lounastarjous supersenioreille 7,00 € (norm. 7,50 €)
Turun kauppahalli, Eerikinkatu 16 H, Turku.
www.hallinkotikokki.fi

MENOSSA MUKANA

VIKING LINE



Kotosalla®



K-Supermarket Annika

Z WOMAN



the FIRMA



Hallin KOTIKOKKI



SATS ELIXIA



Punainen Risti



Kaarinan Tähti



Kaarina



Fazer

www.superseniorit.fi



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



TURKU AMK