



YHDISTYKSET JA MUUT TOIMIJAT

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa syyskuussa 2022

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.

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.

Kahvilapalvelut

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

Karaokeklubi

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

Turun kaupungin liikuntapalvelut

KuntoVoiTas

Tiistaisin klo 10.30–11.30. Juhlasali, alkaen 6.9.
Sopii eri kuntoisille. Osallistumismaksu liikuntapalveluista. Lisätietoa:
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 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
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 lajikoekilut

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
www.turku.fi/lehmusvalkama