

Torniotupa on avoinna ma-pe klo 11–15. Voit tulla alla oleviin ohjattuihin ohjelmiin tai seku vain kahville, poriseen, lukemaan Lapin Kansan tai kysymään mieltä askarruttavia asioita. 😊 Meillä ei ole jäsenmaksua, voit osallistua kun itselle sopii!

Henkilökuntamme on paikalla Torniotuvalla sekä lisäksi toiminnassamme on mukana vapaaehtoisia ja yhteistyökumppaneita! Meillä on kahvit 1€. Lapin Kansa tulee ma, ke ja pe! 😊

TO 1.10. PELITUPA klo 12-13

PE 2.10. Torniotupa poikkeuksellisesti suljettu.
TUOLIJUMPPA klo 13–14, kerhotilassa.
Ohjaajana vapaaehtoisemme Kaarina.

MA 5.10. HYVINVOINTITUPA klo 12–14
Lapin AMK:n hyvinvointipysäkki vierailee. Saatavilla erilaisia terveystmittauksia mm. verensokeri (5€), hemoglobiini (5€), kokonaiskolesteroli (8€) sekä verenpaineen ja kädenpuristusvoiman mittausta! Terveysneuvontaa ja ohjausta.

TI 6.10. DIGI TUTUKSI! klo 12–13.30.
Tutustutaan yhdessä digilaitteisiin, erilaisiin digipalveluihin ja infoa tekoälystä. Tule kokeilemaan, kysymään ja oppimaan!

KE 7.10. YHDESSÄ-laulupiiri klo 13–14, Torniotuvalla.
Yhteislauluja!

TO 8.10. ARJEN KOHTAAMISIA. Poikkeaa kahville ja viettämään aikaa yhdessä! Tarjolla pullakahvit klo **12–13**.

PE 9.10. TORNIOUPA VIERAILEE SAARENVIREESSÄ! klo 12.30.
Pitkäkatu 7, Tornio. Ohjelmassa klo 12.30 Kaarinan pitämä Tuolijumppa, tutustumista aistihuoneeseen ja musisointia Jorma Vainiolta. Pullakahvit 5€ (pullakahvien ostajien kesken arvotaan 1kpl 60€ arvoinen lahjakortti Saarenvireeseen)

Tule meän kanssa viettämään päivää Saarenvireeseen! 😊
Hox! Tuolijumppa on Saarenvireessä tällä kerralla!

MA 12.10. HYVINVOINTITUPA klo 12–13.30
Luovuudesta hyvinvointia, joten eiköhän laiteta luovuus valloilleen! Tule mukaan matalankynnyksen taidehetkeen. Ohjaus ja materiaalit tulevat Aineen taidemuseolta. Osallistujille maksuton. 😊

TI 13.10. SAUNAPÄIVÄ Naisten saunavuoro klo 11–12.15, miesten saunavuoro klo 12.30–14. Sauna Hopeahovissa kellarikerroksessa. Ilmoittaudu mukaan ma 12.10. mennessä! 😊

KE 14.10. PORINAPIIRI klo 12–14. Muistihasteita kokeville.
Ohjaajana Saara Lapin muistiyhdistykseltä!

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13–14, kerhotila.
Yhteislauluja ja haitarinsoittoa! Ohjaajina Torniotuvan vapaaehtoiset Martti, Toivo ja Voitto!

TO 15.10. PELITUPA klo 12–13.30 kerhotilassa.
Pelataan sisä-bocciaa! Hauska yhteispeli! Bocciaa voi pelata seisten tai istuen. Yhteistyössä Tornion Sydänyhdistyksen kanssa! 😊

PE 16.10. KARAOKE klo 12–13
Tule laulamaan lempikappaleitasi!
TUOLIJUMPPA klo 13–13.40, kerhotila. Ohjaajana vapaaehtoisemme Kaarina. Ei tarvitse etukäteen ilmoittautua, maksuton. 😊

Voit varata meiltä maksuttomia digiopastuksia!

Etsimme mukaan myös innokkaita vapaaehtoisia! Voit toimia mm. tupavapaaehtoisena, ryhmänohjaajana, ulkoiluystävänä tai digiohjaajana!

Torniotuvalla

Meille vapaaehtoiseksi?

SENIORI älä jää yksin, vaan tule tupaan, yhdessä on mukavampaa!

VAPAAEHTOINEN tule seniorille ystäväksi, ulkoilukaveriksi tai ryhmänohjaajaksi!

JÄRJESTÖAKTIIVI ota rohkeasti yhteyttä, sillä yhteistyössä on voimaa!

- ♥ ryhmänohjaajaksi
- ♥ ulkoiluystäväksi seniorille
- ♥ senioreiden olohuoneelle tai tapahtumiin kaveriksi

Tarjoamme vapaaehtoisille

- ♥ perehdytystä ja koulutusta
- ♥ virkistystä
- ♥ tukea
- ♥ Vapaaehtoistenkööri-ryhmä tapaamisia

TORNIOTUPA – SENIOREIDEN OLOHUONE

Satamakatu 12, 95400 Tornio

Taustayhdistys Karungin Palvelukoti ry

www.torniotupa.com

Vastaava ohjaaja Juuli Korpi

Geronomi AMK

Puh. 040 4870 084

Sähköposti: juuli.korpi@hopeahovi.fi

Avustava ohjaaja Minttu Tolvanen

Puh. 040 1614 041

Sähköposti: minttu.tolvanen@hopeahovi.fi

Avustava ohjaaja Sampsa Rosten

Puh. 044 4948718

Sähköposti: sampsa.rosten@hopeahovi.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Lokakuu

2. ensimmäistä viikkoa

2026



TORNIOTUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

AVOINNA: MA - PE klo 11–15

Kaikille +60-vuotiaille avoin kohtaamispaikka

Satamakatu 12, 95400 Tornio

(Senioreiden vuokratalossa Hopeahovissa)



**Torniotuvan
info-luuri**

ma-pe klo 15–16

p. 040 4870 084

Kysy mieltä askarruttavista
asioista!

Ohjausta ja neuvontaa
myös Torniotuvalla
aukioloaikoina!

**Kerro meille rohkeasti
toiveesi ja ideasi
Torniotuvan toimintaan!** 😊

Digiopastusta

Ohjausta ja neuvontaa elämän
eri tilanteisiin

**Terveys- ja
hyvinvointi ohjausta**

Verenpaineen mittausta

Asiantuntijaluentoja

Harrasteryhmiä

Retkiä

Riksakyytejä kesäisin

**Mukavaa yhdessä oloa.
Tervetuloa omana itsenäsi!**