

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! 😊

Maanantai 2.11.

HYVINVOINTITUPA klo 12–13. Vieraana Tornion Kuulo ry. Yhdistys kertoo toiminnastaan sekä pitävät Kuulolähipalvelua, jossa mm. opastusta ja neuvontaa kuulokojeiden ja muiden apuvälineiden käytössä ja apua pienissä huoltotoissa, kuten letkujen vaihdossa ja puhdistuksessa.

TUPA-UKOT klo 12, PörhöSalissa. Tule mukaan poriseen! Ohjaajana Paavo.

Tiistai 3.11.

ULKOKILUA klo 12–13. Lähtö Torniotuvalla lähialueelle. Ohjaajana Torniotuvan vapaaehtoinen Eija. Säävaraus!

Keskiviikko 4.11.

PELITUPA klo 12–13. Pelataan Haluatko miljonääriksi!

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

Torstai 5.11.

SENIORI-INFO klo 12–13. Aiheena: Mielen hyvinvointi, voimavarat ja jaksaminen. Kuinka mielenhyvinvointia voidaan ylläpitää ja edistää? Vieraana: Mieli ry. Tule keskustelemaan ja kuulemaan tärkeää tietoa!

Perjantai 6.11.

ELÄMÄNI LAULU klo 12–13. Mieti etukäteen mieleisesi kappale, ja kuunnellaan se yhdessä. Voit halutessasi kertoa mahdollisen tarinasi laulun takaa.

TUOLIJUMPPA klo 13–13.40, kerhotila. Ohjaajana vapaaehtoisemme Kaarina. Ei tarvitse etukäteen ilmoittautua, maksuton.

Maanantai 9.11.

HYVINVOINTITUPA klo 12–13. Ohjaajana Aineen taidemuseolta Brita-Kaisa. Osallistujille maksuton ja materiaalit Aineen taidemuseolta. Ollaan luovia yhdessä! 😊

Tiistai 10.11.

SAUNAPÄIVÄ Naisten saunavuoro klo 11–12.15, miesten saunavuoro klo 12.30–14. Sauna Hopeahovissa kellarikerroksessa. Ilmoittaudu mukaan ma 9.11. mennessä! 😊

Keskiviikko 11.11.

PORINAPIIRI – klo 12–14. Lapin muistiyhdistyksen ohjaama ryhmä!

Muistiaiheista kiinnostuneille. PörhöSalissa.

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

Torstai 12.11.

SENIORI-INFO klo 12–13. Aiheena: Kuulumiset ikääntyvien hyvinvointi teemoista Tornion kaupungilta. **Vieraana:** Tornion kaupungin hyvinvointikoordinaattori Jenny Järvinen.

Perjantai 13.11.

ETÄ- tietoisukuja Lapin AMK-opiskelijoilta klo 12–13. Tule osallistumaan yhteiseen tekemiseen Torniotuvalle. Seurataan tietokoneelta ohjelmaa!

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!



Marraskuu

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)

Torniotuvalla

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!

Meille vapaaehtoiseksi?

- ♥ 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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

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

Digiopastusta

Ohjausta ja neuvontaa elämän eri tilanteisiin

Terveys- ja
hyvinvointi ohjausta

Verenpaineen mittausta

Asiantuntijaluentoja

Harrasteryhmiä

Retkiä

Riksakyytejä kesäisin

Mukavaa yhdessä oloa.
Tervetuloa omana itsenäsi!



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! 😊