

HELMIKUU 2026. Olemme avoinna arkisin klo 11–15, jolloin voit aina tulla Torniotuvalle, vaikkeet osallistuisi alla oleviin ohjattuihin ohjelmiin! 😊

MA 2.2. TUPA-UKOT klo 12. PörhöSalissa. Miesten oma ryhmä, jossa ajankohtaisia keskusteluja ja erilaisia teemoja! 😊

NAURAVAISET klo 13. Nyt heittäydytään ja kerrotaan vitsejä! Kerro oma lempparivitsisi, hauska tarina tai tule kuulemaan muiden!

TI 3.2. SENIORI-INFO klo 12. Tietoa perinnöstä ja testamentista. Vieraana Pop-pankista Taina. 😊

KÄSITYÖTUPA klo 13.30, ota mukaan oma käsityösi.

KE 4.2. KULTTUURIKAVERIT klo 12. Teemana murteet! Keskustellaan eri alueiden murteista, niiden historiasta ja arvuutellaan murre sanoja.

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotilassa. Yhteislauluja laulukansioista haitarinsoittajien säestämänä.

TO 5.2. PELITUPA klo 12. Erilaisia pelejä pelataan yhdessä!

PE 6.2. VANHAT SANANLASKUT klo 12. Muistellaan ja arvuutellaan niitä!

TUOLIJUMPPA klo 13, kerhotila. Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

MA 9.2. HYVINVOINTITUPA klo 12. ”Suolisto on ihmisen toiset aivot”. Suoliston hyvinvointi ja sen vaikutus meihin!

TI 10.2. VOIMAA RUUASTA – PUUROBAARI klo 12. Tule valmistamaan ja nauttimaan puuroannos erilaisilla täytteillä. Lisäksi ravitsemusinfoa!

KORTTIPELIPÄIVÄ klo 13.30. Tulehan pelailemaan kortteja muiden kanssa!

KE 11.2. 112-PÄIVÄ klo 12. Ennakoidaan ja toimitaan! Kiinnitetään huomiota tapaturmien ja vahinkojen ennaltaehkäisyyn!

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotilassa. Yhteislaulua!

TO 12.2. PELITUPA klo 12. Erilaisia pelejä pelataan yhdessä!

PE 13.2. TUTUSTUMISKAHVILA klo 12. Juhlistetaan **Ystävänäpäivää!** ❤️ Keskustellaan ja tutustutaan! Kahvittelua 😊

TUOLIJUMPPA klo 13, kerhotila. Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

MA 16.2. HYVINVOINTITUPA klo 12. Rentoudutaan mindfulness-harjoituksien parissa. Lisäksi verenpaineenmittausta.

PORINAPIIRI – klo 13. Lapin muistiyhdistyksen ohjaama ryhmä! Muistiaiheista kiinnostuneille. PörhöSalissa.

TI 17.2. LASKIAISTIISTAI klo 12 Menemme **Krannikodalle** nauttimaan laskiaispullista, makkarasta ja yhdessä olosta! Olemme jo kodalla odottamassa. Krannikota sijaitsee kauppakeskuksen vieressä rajalla! (Torniotupa myös normaalisti avoinna).

KE 18.2. LUOVUUS VALLOILLEEN klo 12. Aineen taidemuseolta Briitta tulee ohjaamaan meille taidepajaa! Tulehan mukaan! 😊

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotilassa.

TO 19.2. PELITUPA klo 12. Erilaisia pelejä pelaillaan yhdessä!

PE 20.2. TALVIAIHEISET KUVAT! klo 12. Ota puhelimestasi kuva talvimaisemasta. Lähetä kuva meille esim. tekstiviestillä (voimme auttaa) ja valitaan voittaja 20.2. Voittaja palkitaan! 😊

TUOLIJUMPPAA klo 13. Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

LUKUPIIRI klo 14. Lukupiirissä valitaan yhdessä kirja, joka luetaan. Kysy lisätietoja Torniotuvalta! Voit myös tulla mukaan vain kuuntelemaan kirjan tarinoita. 😊

MA 23.2. HYVINVOINTITUPA klo 12. Lapin AMK-opiskelijat vierailevat!

TI 24.2. RUNOTUPA klo 12. Tule kuulemaan runoja! 😊 PörhöSalissa.

DIGITUPA klo 14. Saat ohjausta ja neuvontaa digilaitteisiisi. Ohjaajana Tornion kansalaisopistolta Arja! 😊

KE 25.2. SENIORINEUVONTA klo 12, Lapin hyvinvointialueen Seniorineuvonta tavattavissa Torniotuvalla! Tule juttelemaan! 😊

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotilassa

TO 26.2. PELITUPA klo 12. Erilaisia pelejä pelataan yhdessä!

PE 27.2. TUOLIJUMPPA klo 13. Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

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

Avustava ohjaaja Minttu Tolvanen

Puh. 040 1614 041

Sähköposti: minttu.tolvanen@hopeahovi.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Helmikuu 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!

Digiopastusta

Ohjausta ja neuvontaa elämän eri tilanteisiin

Terveys- ja
hyvinvointi ohjausta

Verenpaineen mittausta

Asiantuntijaluentoja

Harrasteryhmiä

Retkiä

Riksakyytejä kesäisin

Mukavaa yhdessä oloa.
Tervetuloa omana itsenäsi! ❤️

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