

LOKAKUU 2025

KE 1.10. **LUOVUUS VALLOILLEEN klo 11.30.** Maksuton. Torniotuvalla. Ohjaus ja materiaalit Aineen taidemuseolta!
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotilassa.

TO 2.10. **PELITUPA klo 12.** Tietovisa.

PE 3.10. **PÄIVÄ ELÄINTEN KANSSA!** klo 12–13. Tuvalle saapuu ihania kissanpentuja ja pupunpoikasia. Vietetään tulevaa eläintenpäivää. 😊
TUOLIJUMPPA klo 13, kerhotila.

MA 6.10. **TORNIOTUPA SAARENVIREESSÄ! klo 12–15 Tule meän kanssa viettämään päivää Saarenvireeseen!** Ohjelmassa mm. klo 12 omakustanteinen lounas, klo 12.30 hyvinvointitestausta ja toimintojen esittelyä, klo 13 tanssit Jorma Vainion säestämänä ja vohvelikahvit.

TI 7.10. **DIGI TUTUKSI!** klo 12–14. Tietoisku digiasioista sekä digiopastusta. Voit ottaa oman älylaitteesi mukaan tai tutustua erilaisiin digilaitteisiin.

KE 8.10. **PULLAKAHVIT klo 12** 😊
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotila

TO 9.10. **TORNIO LÄPI VUOSISATOJEN** klo 12–13.30. Tornionlaakson museon museolehteri Joni Karjalainen vierailee. Tule kuulemaan Tornion historiaa, kahvitarjoilu.

PE 10.10. **KRANNIKODALLA** klo 12–14. Tule mukaan paistamaan makkaraa ja nauttimaan tulistelusta. Krannikota sijaitsee kauppakeskuksen vieressä rajalla, Victorian torin laidalla.
TUOLIJUMPPA klo 13, kerhotila.

MA 13.10. **HYVINVOINTITUPA klo 12. Puistosuunnistus.** Puistoista löytyy pientä tekemistä! Lähtö Torniotuvalta ja kuljetaan kaupunkialueella.

TI 14.10. **TERVEYS- JA HYVINVOINTIMITTAUKSIA** klo 11–14 Torniotuvalla. LAPIN AMK-opiskelijat mittaavat mm. verensokerin, kolesterolin ja hemoglobiinin pienellä maksulla.

KÄSSÄKERHO klo 14. Ota oma käsityösi mukaan!

KE 15.10. **LUOVAT- ryhmä klo 12** Torniotuvalla. **Avaimenperien tekoa!** 😊
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, Hopeahovin kerhotila

TO 16.10. **PELITUPA klo 12**, Haluatko miljonääriksi-peli

PE 17.10. **MUISTELUTUPA klo 12.** Aiheena entisajan tapahtumat.
TUOLIJUMPPA klo 13, kerhotila.

MA 20.10. **HYVINVOINTITUPA klo 12** Torniotuvalla. **Rentoutusharjoitus.** Verenpaineen ja kädenpuristusvoiman mittausta.

TI 21.10. **MENEVÄT! -liikuntaryhmä** Lähdetään tutustumaan Solekko tehä-liikuntapaikkaan Tornion keskustassa. Lähtö Torniotuvalta klo 10.30. **Ohjelmassa keppijumppa!** Hox. kellonaika! 😊

TULLAAN TUTUKSI klo 14. Tämä ryhmä on tarkoitettu Torniotuvan uusille kävijöille, tai vain muutaman kerran käyneille.

KE 22.10. **AIVOJUMPPAA klo 12.** Erilaisia arvoituksia ja tehtäviä.
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, Hopeahovin kerhotila.

TO 23.10. **PELITUPA klo 12**, Kymppitonni-peli

PE 24.10. **SARJAPÄIVÄ klo 12**, katsotaan jakso Unohtumattomat, muistikuuron matka- ohjelmasta.
TUOLIJUMPPA klo 13, kerhotilassa.
LUKUTOUKAT klo 14. Käydään kirjan tapahtumia yhdessä läpi.

MA 27.10. **HYVINVOINTITUPA klo 12.** Lapin AMK-opiskelijat ohjaavat ohjelmaa! **Aiheena:** Mielen hyvinvointi

TI 28.10. **RUNOTUPA klo 12.** Tule kuulemaan runoja. PörhöSalissa.
DIGITUPA klo 14–15. Yhteistyössä kansalaisopiston kanssa. 😊

KE 29.10. **VARAUDU VANHUUTEEN-ryhmä klo 12.** PörhöSalissa. Käydään monipuolisesti tärkeitä asioita ikääntymiseen liittyen.
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotila.

TO 30.10. **PÄIVÄSAUNA! klo 12–15.** Naisten saunavuoro klo 12–13.15, miesten saunavuoro klo 13.30–15. Sauna Hopeahovissa kellarikerroksessa. Tarjolla pientä purtavaa ja saunalimut. Maksuton. Ilmoittaudu mukaan Torniotuvalle ti 28.10. mennessä!

SENIORINEUVONTA klo 13.30, Torniotuvalla. Lapin hyvinvointialueen Seniorineuvonta tavattavissa Torniotuvalla.

PE 31.10. **KARAOKE klo 12–14.** Tulehan laulamaan tai kuuntelemaan!
TUOLIJUMPPA klo 13.

TORNIOTUVALLA

- ♥ DIGIOPASTUSTA – varaa yksilöllinen aika!
- ♥ ohjausta ja neuvontaa elämän eri tilanteisiin
- ♥ terveys- ja hyvinvointi ohjausta
- ♥ verenpaineen mittausta
- ♥ asiantuntijaluentoja
- ♥ harrasteryhmiä
- ♥ retkiä
- ♥ juttelukavereita
- ♥ kivoja kokemuksia
- ♥ riksakyytejä kesäisin
- ♥ mukavaa yhdessä oloa!

Meille vapaaehtoiseksi?

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

Tarjoamme vapaaehtoisille

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

TORNIOTUPA – SENIOREIDEN OLOHUONE

TORIKATU 10, 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



TORNIOTUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

AVOINNA: MA-PE klo 11–15

Kaikille +60-vuotiaille avoin kohtaamispaikka

Satamakatu 12, 95400 Tornio

(Senioreiden vuokratalossa Hopeahovissa)

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!



**Torniotuvan
info-luuri
ma-pe klo 15–16
p. 040 4870 084**

Kysy mieltä
askarruttavista asioista!

Ohjausta ja neuvontaa
myös Torniotuvalla
aukioloaikoina!