

TI 1.9. **MUSAKAVERIT** klo 12–13. BumtsiBum!

KE 2.9. **SANAPELEJÄ & ARVOITUKSIA** klo 12–13. Hyvää aivojumppaa! 😊
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13–14, kerhotilassa. Yhteislauluja ja haitarinsoittoa, vapaaehtoisten Martin, Toivon ja Voiton ohjaamana.

TO 3.9. **PELITUPA** klo 12–13. Tietovisailua!
OMPELUPIIRI klo 13.30–15. Ohjaa vapaaehtoisemme Pirjo & Hilja. Aloitamme tekemään isoäidinneliöitä. Lankoja saatavilla Torniotuvalta. Tarvitsemme lisää virkkaajia, jotta saadaan tehtyä niistä iso villtti! 😊

PE 4.9. **MUISTELUTUPA** klo 12-13. Aiheena: 70-luku!
TUOLIJUMPPA klo 13–14, kerhotila. Ohjaa vapaaehtoisemme Kaarina.

MA 7.9. **HYVINVOINTITUPA** klo 12–13. Vieraana: Kuntoutusohjaaja Laura Talvensaari. Aiheena: Tietoa kuulo- ja näköasioista sekä apuvälineistä!
TUPA-UKOT klo 12, Torniotuvalla/PörhöSalissa. Ohjaajana Paavo.

TI 8.9. **MENEVÄT-liikuntaryhmä** klo 12–13. Puistosuunnistus. Puistoissa tekemistä! Lähtö Torniotuvalta ja kuljetaan kaupunkialueella. Säävaraus!

KE 9.9. **VIRTUAALIMATKA** klo 12–13. Katsomme yhdessä internetistä eri kotiseutumuseoiden videoita ja tutustumme historiaan!
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13–14, kerhotilassa. Yhteislauluja ja haitarinsoittoa, vapaaehtoisten Martin, Toivon ja Voiton ohjaamana. 😊

TO 10.9. **KOTAPÄIVÄ** Krannikodalla klo 12–13.30, tarjolla makkaraa ja mehua. Olemme jo kodalla odottamassa. Krannikota sijaitsee kauppakeskuksen vieressä rajalla! 😊

PE 11.9. **PELITUPA** klo 12–13. Haluatko miljonääriksi-peli!
TUOLIJUMPPA klo 13–14, kerhotila. Ohjaa vapaaehtoisemme Kaarina.

MA 14.9. **HYVINVOINTITUPA** klo 12–13. Syysolympialaiset!

TI 15.9. **SAUNAPÄIVÄ** Naisten saunavuoro klo 11–12.15, miesten saunavuoro klo 12.30–14. Sauna Hopeahovissa kellarikerroksessa. Ilmoittaudu mukaan ma 14.9. mennessä! 😊

DIGITUPA klo 14–15. Saat ohjausta ja neuvontaa digilaitteisiisi. Ohjaajana Tornion kansalaisopistolta Arja! 😊

KE 16.9. **PORINAPIIRI** – klo 12–14. Lapin muistiyhdistyksen ohjaama
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13-14 kerhotilassa.

TO 17.9. **SENIORI-INFO** klo 12–13.30. Vieraana: Vanhempi palotarkastaja Teija Kylmä. Aiheena: Arjen turvallisuus. Kerhotilassa.

PE 18.9. **KARAOKE** klo 12–13. Tulehan laulamaan tai kuuntelemaan!
TUOLIJUMPPA klo 13–14, kerhotila. Ohjaa vapaaehtoisemme Kaarina.

MA 21.9. **HYVINVOINTITUPA** klo 12–13.30. Vieraana: SPR:n Terveyspiste. Maksutonta verensokerin ja verenpaineen mittausta sekä saatavilla terveyteen liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

Vapaaehtoisten koulutus- ja virkistyspäivä klo 14. Lisätietoja Torniotuvalta Mintulta! Torniotuvan vapaaehtoisille & vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille!

TI 22.9. **KULTTUURIKAVERIT** klo 12. Vieraana: Paavo Hooli. Aiheena: Elämää aurinkorannikolla, Fuengirolasta tietoa ja tarinoita! 😊

KE 23.9. **DIGIOPASTUS** klo 12 Tule kuulemaan ja oppimaan tekoälystä!
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, kerhotilassa. Yhteislauluja ja haitarinsoittoa, vapaaehtoisten Martin, Toivon ja Voiton ohjaamana. 😊

TO 24.9. **PELITUPA** klo 12-13. Vapaaehtoinen Hilja ohjaa **Bingon**!

PE 25.9. **VOIMAA RUUASTA – PUUROBAARI** klo 12-13. Tule valmistamaan ja nauttimaan puuroannos erilaisilla täytteillä. Lisäksi ravitsemusinfoa!
TUOLIJUMPPA klo 13–14, kerhotila. Ohjaa vapaaehtoisemme Kaarina.

MA 28.9. **SYYSSTARTTI SENIOREILLE** klo 12–13.30. Paikalla Laphan Seniorineuvonta, Seniorineuvola ja Lapin AMK-opiskelijat! Hyvää ja tärkeää tietoa palveluista sekä terveydestä- ja hyvinvoinnista! 😊

TI 29.9. **RUNOTUPA** klo 12–13. Ohjaa vapaaehtoisemme Timo. 😊
DIGITAALISET TALOUSTAIDOT - webinaari klo 14–15.

KE 30.9. **SENIORINEUVONTA** klo 12–13. Laphan palveluohjaaja tavattavissa!

Koiranpennut vierailevat! klo 13.30-14.30 Pieniä Jackrussellinterrierin pentuja ilahduttaa Torniotuvalla!

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13–14, kerhotilassa.

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



Syyskuu

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!**