

TAMMIKUU 2025

KE 1.1. – MA 6.1. TORNIOTUPA SULJETTU - Ohjaajat lomailevat 😊

TI 7.1. KUULUMISET KAHVIKUPIN ÄÄRELLÄ klo 12, Torniotuvalla

KE 8.1. MUISTELUTUPA klo 12, Torniotuvalla
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, Hopeahovin kerhotila

TO 9.1. PELITUPA klo 12, Torniotuvalla

PE 10.1 PORINATUPA klo 12, Torniotuvalla. Vapaamuotoista porinaa
TUOLIJUMPPA klo 13, Hopeahovin kerhotilassa

MA 13.1. HYVINVOINTITUPA klo 12, Torniotuvalla
Aiheena: Voimaa käsivarsiin!
Verenpaineen ja kädenpuristusvoiman mittausta.

TUPA-UKOT klo 12, PörhöSali, avoin ryhmä miehille

TI 14.1. SAAPII KERTOAA! klo 12, Torniotuvalla
Vuoden 2025 suunnittelua. Kerrohan meille myös, miten viime vuosi meni. Osallistu ja vaikuta! Kävijöiden kesken arvonta. 😊

KE 15.1. MIELITUPA klo 12, Torniotuvalla
Mielen hyvinvointiin liittyviä keskusteluja, tietoa, harjoituksia jne.

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, Hopeahovin kerhotila

TO 16.1. PELITUPA klo 12, Torniotuvalla. **Tupaturnaus!**

PE 17.1. PORINATUPA klo 12, Torniotuvalla
TUOLIJUMPPA klo 13, Hopeahovin kerhotilassa

MA 20.1. HYVINVOINTITUPA klo 12, Torniotuvalla
Aiheena: SELKAKANAVA.FI, asiaa selän hyvinvoinnista
Verenpaineen ja kädenpuristusvoiman mittausta.

TUUMATUPA klo 13, Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry:n ryhmä muistisairaille ja muistihasteita kokeville.

TAMMIKUU 2025

TI 21.1. HYVINVOINTIA VAPAAEHTOISTOIMINNASTA klo 12, Torniotuvalla
Haluaisitko kantaa kortesi yhteiseen hyvään? Tai kenties jotain uutta sisältöä elämään? Tule keskustelemaan ja kuulemaan Torniotuvan vapaaehtoistoiminnasta. Ei sido mihinkään. 😊

KE 22.1. MUSAVISA klo 12, Torniotuvalla
YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, Hopeahovin kerhotila

TO 23.1. PELITUPA klo 12, Torniotuvalla

PE 24.1. PORINATUPA klo 12, Torniotuvalla
TUOLIJUMPPA klo 13, Hopeahovin kerhotilassa

MA 27.1. HYVINVOINTITUPA klo 12, Torniotuvalla. Lapin AMK-opiskelijat pitävät ohjelmaa. Vierailevat kerran kuussa kuukauden viimeisenä maanantaina!

TI 28.1. MIELIRUNOJEN ÄÄRELLÄ klo 12, PörhöSalissa. Ryhmä runojen ystäville!

KE 29.1. MUISTELUTUPA klo 12, Torniotuvalla
Elämää entisajan Torniossa, valokuvia Tornioista vuosien takaa.

YHDESSÄ-laulupiiri klo 13, Hopeahovin kerhotila.

TO 30.1. PELITUPA klo 12, PörhöSalissa.

LAPHAN SENIORINEUVONTA VIERAILEE klo 13.30, PörhöSalissa. Tule tapaamaan palveluohjaajaa. Saat tietoa ja ohjausta ikäihmisten palveluista, mm. ateria- ja siivouspalvelut, kotihoito, palveluasuminen ja liikkumista tukevat palvelut. (joka kuukauden viimeinen torstai)

PE 31.1. YSTÄVYYDENPUU klo 12, Torniotuvalla.
Kaipaaisitko kaveria, vaikka elokuvaan, kävelylle, ostoksille tai kahville? Tule Ystävyyspuu- tuokioon ja katsotaan, olisiko paikalla joku muukin samoista asioista kiinnostunut.

TUOLIJUMPPA klo 13, Hopeahovin kerhotilassa

Tiesithän, että saat varata meiltä yksilöllisiä ohjaus ja neuvonta aikoja esim. digiopastukseen. Tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan teemme myös kotikäyntejä sekä vierailemme esim. kylätaloilla.

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
- ♥ ulkoilustäväksi 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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Toiminnanohjaaja Erika Keinänen

Sairaanhoitaja AMK

Puh. 040 1614 041

Sähköposti: erika.keinanen@hopeahovi.fi

**TAMMIKUU
2025**



TORNIOTUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

TAMMIKUUSSA AVOINNA TI 7.1.2025 ALKAEN

AVOINNA: MA-PE klo 11–15

**Kaikille +60-vuotiaille avoin kohtaamispaikka
Satamakatu 12 ja kylillä.**

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 9–15
p. 040 4870 084**

**Kysy mieltä
askarruttavista asioista!**

**Ohjausta ja neuvontaa
myös Torniotuvalla
aukioloaikoina!**