

**MA 4.5. TANSSITUPA klo 12.** Matalankynnyksen tanssia. Tanssiliikkeet voi tehdä seisten tai istuen. Tulehan mukaan kokeilemaan!

**LUOVAT klo 13.30.** Rentoudutaan värityskuvien äärellä!

**TI 5.5. AIVOJUMPPAA & LIIKETTÄ NIVELIIN klo 12**  
Hox! Tuo mukanasu huhtikuun liikuntahaaste, jos olet ollut siinä mukana! 😊

**PELIKORTTIEN PELUUTA klo 13.30**  
Tule pelaamaan korttipelejä muiden kanssa!

**KE 6.5. PORINAPIIRI – klo 12.** Lapin Muistiyhdistyksen ohjaama ryhmä! Muistiaiheista kiinnostuneille. PörhöSalissa.

**YHDESSÄ-laulupiiri klo 13,** kerhotilassa.

**TO 7.5. PELITUPA klo 12.** Pelaillaan yhdessä!  
**SENIORI-INFO klo 13.30. Aiheena tekoäly.** Mikä tekoäly on ja mitä siitä on hyvä tietää!

**PE 8.5. TORNIOTUPA 7-VUOTTA!** Juhlistetaan Torniotupaa klo 12!

**TUOLIJUMPPA klo 13,** kerhotila. Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

**MA 11.5. HYVINVOINTITUPA klo 12. Kevät-olympialaiset!**

**TI 12.5. MUSAKAVERIT klo 12,** levyraati!  
**KÄSITYÖTUPA klo 14,** ota mukaan oma käsityösi! 😊

**KE 13.5. EUROVIISU-PÄIVÄ! klo 12.** Virittäydytään yhdessä euroviisuhuumaan! Ohjelmassa mm. euroviisukappaleita ja tietovisaa!  
**YHDESSÄ-laulupiiri klo 13,** kerhotilassa. Yhteislaulua haitarin säestyksellä!

**TO 14.5. Helatorstai! Torniotupa suljettu.**

**PE 15.5. PIZZAPERJANTA! klo 12!** Ilmoittaudu mukaan ti 12.5. mennessä. Omavastuu 5€. Syyään yhdessä Torniotuvalla. 😊

**TUOLIJUMPPAA klo 13.** Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

**MA 18.5. HYVINVOINTITUPA klo 12. Uikoillaan!** Suunnistetaan lähialueen paikkoihin vihjeiden avulla! Lähtö Torniotuvalta klo 12. 😊

**TI 19.5. SAUNAPÄIVÄ** Naisten saunavuoro klo 11–12.15, miesten saunavuoro klo 12.30–14. Sauna Hopeahovissa kellarikerroksessa. Ilmoittaudu mukaan Torniotuvalle ma 18.5. mennessä! 😊  
**DIGITUPA klo 14.** Saat ohjausta ja neuvontaa digilaitteisiisi. Ohjaajana Tornion kansalaisopistolta Arja! 😊

**KE 20.5. LUOVUUS VALLOILLEN klo 12.** Ohjaajana Aineen taidemuseolta Brita-Kaisa. Ollaan luovia yhdessä! 😊  
**YHDESSÄ-laulupiiri klo 13,** kerhotilassa. Yhteislaulua haitarin säestyksellä!

**TO 21.5. TIETO-ISKUJA!** Lapin AMK-opiskelijat pitävät etänä tietoisuja! 😊

**LUKUPIIRI klo 14.** Lukupiiri kokoontuu, luetaan yhdessä

**PE 22.5. KULTTUURIKAVERIT klo 12.** Aiheena Interreilaus ja eri maiden kulttuureja ja nähtävyyksiä!  
**TUOLIJUMPPA klo 13,** kerhotila. Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

**MA 25.5. HYVINVOINTITUPA klo 12.** Lapin AMK-opiskelijat vierailevat! 😊

**TI 26.5. MIELIRUNOJEN ÄÄRELLÄ klo 12.** Runojen ystäville! PörhöSalissa

**KE 27.5. SENIORINEUVONTA klo 11,** Lapin hyvinvointialueen Seniorineuvonta tavattavissa Torniotuvalla! Tule juttelemaan! 😊

**Yhteisvoimin – kulttuurista hyvinvointia ikäihmisille klo 12**  
PörhöSalissa. ”Yhteisvoimin – kulttuurista hyvinvointia ikäihmisille -hanke kokoaa kuusi ammattikorkeakoulua (mm. Lapin AMK) ja kymmenen kuntaa lisäämään kotona asuvien ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuuriin.” **Tule kuulemaan tästä hankkeesta ja osallistumaan työpajaan, jossa voimme yhdessä ideoida! Kahvitarjoilu!**

**YHDESSÄ-laulupiiri klo 13,** kerhotilassa. Yhteislaulua haitarin säestyksellä!

**TO 28.5. PELITUPA klo 12,** bingo! 😊  
**English Coffee Club klo 13.30. Uusi ryhmä alkaa !** Opetellaan yhdessä englannin kieltä. Ei tarvitse olla aikaisempaa englannin kielitaitoa, aloitetaan alkeista!

**PE 29.5. KARAOKE klo 12.** Tulehan laulamaan tai kuuntelemaan!  
**TUOLIJUMPPA klo 13,** kerhotila. Iloinen jumppa hyvässä seurassa!

# Toukokuu

## 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**



#### 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! ❤️