

Heinäkuun ajan Torniotupa on avoinna ma, ke-pe klo 11–13. Tiistaisin suljettu.
Huomio toimintojen kellonajat! 😊

Torniotuvalla alkaa heinäkuun ajaksi kävely- ja luonnossa siisteysaaste!
Kysy lomake Torniotuvalta ja osallistu haasteeseen! 😊

MA 29.6. HYVINVOINTITUPA klo 11.30. Lähdetään ulkoilemaan lähialueelle!
😊 Käynnistetään noukkijahaaste roskien keruu Torniotuvan läheisyydessä.

TI 30.6. TORNIO TUPA SULJETTU! 😊

KE 1.7. KESÄMUISTOJA KLO 11.30. Muistellaan lapsuuden kesiä, lomamatkoja ja kesäperinteitä.

TO 2.7. PELITUPA klo 11.30. Vapaaehtoinen Raija pitää tietovisailua!

PE 3.7. KESÄKAHVIT klo 11.30. Kahvittelua, jutustelua ja pieni kesävisa.
TIETOISKU klo 12 – Vapaaehtoistoiminta. Mitä vapaaehtoistoiminta on ja mitä kaikkea voi vapaaehtoisena tehdä! 😊

MA 6.7. HYVINVOINTITUPA klo 11.30, Vapaaehtoisten vetämä liikuntahetki. Ulkopelejä mm. mölkkyä ja renkaanheittoa ulkona. 😊 Sisällä huonolla säällä.

TI 7.7. TORNIO TUPA SULJETTU! 😊

KE 8.7. YHTEISLAULUA! klo 11.30.
Toivelauluja ja yhteislauluja. Vapaaehtoinen haitarinsoittaja Martti vieraillee.

TO 9.7. LUOVAT klo 11.30. KIVIENMAALAUSTA klo 12, Torniotuvalla

PE 10.7. KULTTUURIKAVERIT – ELÄMÄÄ AURINKORANNIKOLLA!
klo 11.30. Tule kuulemaan ja inspiroitumaan, kun Leena kertoo, millaista elämä on aurinkorannikolla! 😊

MA 13.7. HYVINVOINTITUPA klo 11.30. Lähdemme minigolfaamaan Haaparannalle lähelle tullia. Lähtö Torniotuvalta kävellen klo 11.30 tai voit mennä suoraan. Maksu 5€, maksetaan minigolfradalle. 😊

TI 14.7. TORNIO TUPA SULJETTU! 😊

KE 15.7. MAKURAATI klo 11.30. Tule maistelemaan mm. kesän marjoja ja kesäistä salaattia. Tarjolla myös terveellisiä kesäisiä reseptejä ja infoa ravitsemuksesta. 😊

TO 16.7. PELITUPA klo 11.30. Kierrätys Bingo! Infoa myös kierrätyksestä 😊

PE 17.7. KESÄRETKI klo 11.30. ULKOILLAAN Möljän rantaan & Ainon puistoon. Torniotuvalta yhdessä lähtö. Möljän rannan kioskilta tai K-kaupasta voi ostaa vaikkapa jäätelön!

MA 20.7. HYVINVOINTITUPA klo 11.30. Tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia ja verenpaineenmittausta.

TI 21.7. TORNIO TUPA SULJETTU! 😊

KE 22.7. MUSAVISA klo 11.30. Visaillaan ja arvuutellaan kappaleita!

TO 23.7. PELITUPA klo 11.30. Vapaaehtoinen Raija pitää tietovisailua!

PE 24.7. KARAOKE klo 11.30. Tulehan laulamaan tai kuuntelemaan!

MA 27.7. HYVINVOINTITUPA klo 11.30. Kesäjumppaa, tasapainoharjoituksia ja verenpaineen mittausta!

TI 28.7. TORNIO TUPA SULJETTU! 😊

KE 29.7. KULTTUURIKAVERIT klo 11.30. Tule kuulemaan aasialaisesta kulttuurista! Vapaaehtoiset kertovat omasta kotimaastaan. 😊

TO 30.7. PELITUPA – klo 11.30. Bocciaa. Tornion Sydänyhdistys ry:n bocciaryhmä tulee pitämään bocciaa! Pelataan sisällä tai ulkona, sään mukaan. 😊

PE 31.7. KESÄKUVAT KERTOVAT klo 11.30
Katsellaan kesäisiä kuvia ja muistellaan niihin liittyviä kokemuksia. Voi tuoda myös omia kuvia! 😊

Heinäkuu



2026

TORNIOTUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

AVOINNA: MA ja KE-PE klo 11–13

**Huom! Tiistaisin poikkeuksellisesti suljettu
Kaikille +60-vuotiaille avoin kohtaamispaikka
Satamakatu 12, 95400 Tornio**

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



Avustava ohjaaja Minttu Tolvanen

Puh. 040 1614 041

Sähköposti: minttu.tolvanen@hopeahovi.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Avustava ohjaaja Sampsu Rosten

Puh. 044 4948718

Sähköposti: sampsu.rosten@hopeahovi.fi

Vastaava ohjaaja Juuli Korpi (huom. lomalla 29.6.–24.7.)

Geronomi AMK

Puh. 040 4870 084

Sähköposti: juuli.korpi@hopeahovi.fi



**Torniotuvan
info-luuri**

**ma-pe klo 15–16
p. 040 1614 041**

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! 😊**