

A photograph of three elderly women sitting together and looking at a smartphone held by the woman on the left. The woman on the left has white hair and wears black-rimmed glasses and a beige jacket. The woman in the middle has long reddish-brown hair and wears a light-colored top. The woman on the right has short blonde hair and wears a pinkish-brown jacket. They are all smiling and appear to be engaged in a shared activity on the phone.

Hyvinvointia ja kulttuuria ikääntyville

Kaarinan kaupungin palvelut ikääntyville

Kaarina 



Liukuesteet yli 65-vuotiaille – turvallisesti talvella

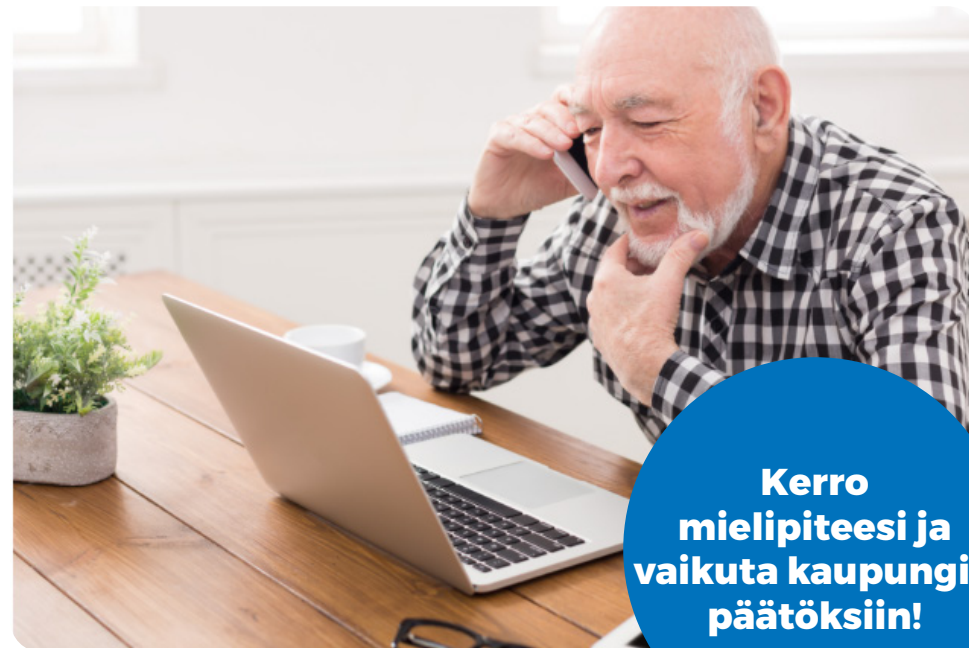
Liukkailla keleillä kaatumisriski on suuri. Kaarinan kaupunki jakaa **ilmaisia liukuesteitä** yli 65-vuotiaille asukkaille.

- **Saat liukuesteet joka toinen vuosi.**
- **Määrä on rajallinen**, joten toimi ajoissa.
- **Henkilötodistus** tarvitaan, kun haet liukuesteet.

Mistä voit hakea liukuesteet?

- **Palvelupiste Fiskari**
Kaarina-talo, Lautakunnankatu 1
- **Piikkiön palvelupiste**
Piikkiön kirjasto, Hadvalantie 9

**Pidä huolta
itsestäsi ja kävele
turvallisesti!**



**Kerro
mielipiteesi ja
vaikuta kaupungin
päätöksiin!**

Vanhusneuvosto – vaikuta ikäihmisten asioihin

Vanhusneuvosto on ryhmä, joka huolehtii ikäihmisten asioista Kaarinassa. Se antaa kaupungille ehdotuksia ja kertoo, mitä palveluja ikäihmiset tarvitsevat.

- **Neuvostossa on 11 jäsentä**, jotka tulevat eri järjestöistä ja kaupungin toimielimistä.
- **Kuka tahansa kuntalainen voi olla yhteydessä neuvostoon** ja kertoa, mitä pitäisi parantaa.

Lisätietoja löydät verkkosivuilta:

www.kaarina.fi/vanhusneuvosto

Yhteyshenkilö:

Petra Jorasmaa, osallisuuskoordinaattori
040 544 5186, petra.jorasmaa@kaarina.fi



**Tule rohkeasti
mukaan oppimaan
ja viihtymään!**

Kaarinan kansalaisopisto – opi uutta ja nauti harrastuksista

Kaarinan kansalaisopistossa on paljon erilaisia kursseja. Tarjolla on liikuntaa, kädentaitoja, musiikkia ja kieliä.

Ikäihmisille on omia ryhmiä, joissa voi harrastaa mukavassa seurassa. Kursseja järjestetään **päivällä ja alkuillasta**, joten voit valita sinulle sopivan ajan.

Opiston toiminta-aika on:

- Syyskuu – joulukuu
- Tammikuu – huhtikuu

Mistä löydät kurssitiedot?

- **Verkkosivut:** www.opistopalvelut.fi/kaarina
- **Palvelupisteet:** Kaarinan kaupungin palvelupisteistä Kaarina-talossa ja Piikkiön kirjastossa
- **Puhelin:** 02 588 3000



**Tule mukaan
kokeilemaan
erilaisia liikunta-
muotoja!**

Kaarinan liikuntapalvelut – iloa liikkumisesta

- **Soveltavan liikunnan ryhmät** jatkuvat 12.12.2025 asti. Tule maksuttomasti tutustumaan!
- **Uimahallin vesijumput eläkeläisille ja Kuntokoulun Ikiliikkujat** jatkuvat 12.12. asti.
- **Avoin kuntosaliohjaus** Kuntokoulun kuntosalilla maanantaisin klo 10–11 ajalla 15.9.–13.10. Kuntosalin käytöstä normaali käyttömaksu, esim. 65+ kortti.
- **Avoin laiteopastus** terveyskeskuksen esteettömällä kuntosalilla järjestetään torstaisin klo 15.30–16.30 ajalla 4.8.–11.12.

Muutokset ovat mahdollisia. Tarkista ajankohtaiset tiedot osoitteesta: www.kaarina.fi/liikunta

Lisätietoa ikääntyneiden liikunnasta:

- **Verkkosivut:** www.kaarina.fi/liikunta
- **Puhelin:** 050 373 2641



Lukeminen tuo
iloa elämään -
käytä kirjaston
palveluja!

Kaarinan kirjastopalvelut - tietoa ja tarinoita kaikille

Kirjaston kotipalvelu - kirjat suoraan kotiin

Etkö pääse kirjastoon korkean iän, vamman tai sairauden takia? **Kirjasto tuo kirjat ja muut lainat kotiisi** kerran kuussa! Palvelu on ilmainen, ja sen voi saada myös määrääjäksi.

Lukulähetti-toiminta - vapaaehtoiset lukijat liikkeellä

Lukulähetit ovat vapaaehtoisia, jotka käyvät **hoivakodeissa ja palvelutaloissa lukemassa ääneen** ikäihmisille. Lukeminen tuo iloa ja virkistystä arkeen niille, jotka eivät itse pysty enää lukemaan.

Celia-kirjasto - äänikirjoja heille, joille lukeminen on vaikeaa

Jos sinulla on lukivaikeus, näkövamma tai muu este lukemiselle, voit käyttää **Celia-kirjaston äänikirjoja**. Kaarinan kirjasto voi auttaa sinua Celia-palvelun käyttöönotossa.

OmaKirjasto - helppokäyttöisiä palveluita verkossa

Verkkosivun kautta voit **kuunnella ja katsoa konsertteja, jumalanpalveluksia, museoesittelyjä ja tapahtumia**, esimerkiksi yhteislauluja ja luentoja, ja **harrastaa liikuntaa**. Palveluita voi käyttää tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. **Omakirjasto löytyy osoitteesta:** omakirjasto.fi

Lisätietoja ja apua saat:

- **Verkkosivut:** www.kaarina.fi/kirjaston-erityispalvelut
- **Neuvonta:** Kirjaston neuvonnasta paikan päällä



**Paras
paikka
kokea!**

Muutokset ohjelmaan
ovat mahdollisia.
Tarkista ajankohtaiset
tiedot osoitteesta:
kaarina.fi/tapahtumat

Kaarinan kulttuuripalvelut – kokemuksia kaikille

Kaarinan kulttuuripalvelut järjestää paljon tapahtumia kaikenikäisille. Konsertit, luennot ja muut tilaisuudet ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Kulttuuripalvelut järjestää ohjelmaa myös palvelutaloihin Kaarinan alueella sekä Kaarina-talolla. Kaarina-taloon on helppo tulla, ja Kaarina-saliin pääsee myös pyörätuolilla ja rollaattorilla.

Lisätietoa kulttuuritapahtumista löytyy:

- **Verkkosivut:** www.kaarina.fi/tapahtumat
- **Tapahtumaesite:** www.yumpu.com/fi/kaarinankaupunki
- **Tapahtumaesite:** Paperista esitettä on jaossa esimerkiksi Kaarina-talolla ja Piikkiön kirjastossa.

Kulttuurikerho

Kulttuurikerho on tarkoitettu erityisesti yli 65-vuotiaille, mutta toiminta on avointa kaikille.

Kerhoon kuuluu:

- Lyhyt liikuntatuokio ja yhteinen kahvihetki
- Erilaista kulttuuriohjelmaa, kuten musiikkia ja käsillä tekemistä

Kulttuurikerhon syksyn 2025 kokoontumiset:

- **Kaarina-sali:** 23.10. / 19.11. / 17.12. klo 13–14.30
- **Piikkiön nuorisotila:** 14.10. / 11.11. / 9.12. klo 13–14.30

Kulttuurikerhon kevään 2026 kokoontumiset:

- **Kaarina-sali:** 22.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 21.5. klo 13–14.30
- **Piikkiön nuorisotila:** ilmoitetaan syksyn 2025 aikana, katso päivämäärät kevään tapahtumaesitteistä tai osoitteesta: www.kaarina.fi/tapahtumat.

Kulttuurikerhoa järjestävät yhdessä Kaarinan kulttuuri- ja kirjastopalvelut, liikuntapalvelut sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelut.

Ikääntyville palveluja tarjoavat kaarinalaiset yhdistykset

Kaarinassa on useita yhdistyksiä, jotka tarjoavat erilaisia palveluja ja aktiviteetteja ikääntyville. Voit tutustua yhdistysten toimintaan heidän omilta verkkosivuiltaan tai alla olevien yhteystietojen kautta. Yhteystiedot löytyvät myös osoitteesta: www.kaarina.fi/jarjestot-ja-yhdistykset

Seniorijärjestöt

Eläkeliiton Kaarinan yhdistys ry

Pj. Riitta Rikkinen, 040 052 7877, rrikkonen@gmail.com
Sihteeri Päivi Lindén, 050 462 1791, paivi.hillevi.lindn@pp.inet.fi
el.kaarinanyhdistys@gmail.com

Eläkeliiton Piikkiön yhdistys ry

Pj. Aimo Sillanpää, 040 704 7765, aimosill@utu.fi
Siht. Anne Johansson, 0400 566 574, amjohansso@gmail.com

Kaarinan eläkeläiset ry

Pj. Raija Raittio, 040 848 9450, raija.raittio@gmail.com
Vpj. Terttu-Leena Pyyhtiä, terttuleena.p@gmail.com

Kaarinan Eläkkeensaajat ry

Pj. Marja-Liisa Sipilä, 050 320 7853, sipil.marjal@gmail.com
Jäsenasiat Liisa Vesma, 040 594 4064, liisa.vesma@gmail.com

Kaarinan Seniorit ry

Pj. Paula Mäkinen, 040 548 0473, paula.makinen@kaarina.fi
Vpj. ja siht. Kaarina Tanttu, 040 556 8815, kaarina.tanttu@gmail.com

Piikkiön Eläkeläiset ry

Pj. Marja-Liisa Teräväinen, 040 729 3909, marja-liisa.teravainen@kolumbus.fi / Siht. Ritva Leppänen, 040 573 4198, rituleppa@gmail.com

Piikkiön Eläkkeensaajat ry

Pj. Riitta-Liisa Lehtonen, 040 865 1245, riitta-liisa.lehtonen@kolumbus.fi
Siht. Liisa Suomi, 0400 204 212

Piikkiön Seniorit ry

Pj. Anita Kairinen, anita.kairinen@elisanet.fi
Siht./rahastonhoitaja Arvi Teppala, arvi.teppala@gmail.com
piikkio.seniorit@gmail.com

Yhdistykset

Kaarina-Seura ry

Koriston talli, Prännikatu 1, 20780 Kaarina
044 0222 030, kaarinaseura@gmail.com, www.kaarina-seura.fi

Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus ry

Pj. Jukka Haroma, 040 771 3000, jukka.haroma@hotmail.com

Kaarinan oppaat ry

Pj. Eila Repo, 050 370 0266, eila.repo@gmail.com
Instagram: @kaarinanoppaatri

Kaarinan Taideyhdistys

Pj. Leena Keski-Oja, 050 505 0844, keskioja.leena@gmail.com
/ kaarinantaideyhdistys@gmail.com, www.kaarinantaideyhdistys.net

Lions Club Kaarina Katariinat

kaarina.katariinat@lions.fi
www.e-clubhouse.org/sites/kaarina_katariinat

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry / Avustajakeskus

Nina Salminen, 040 186 9441, nina.salminen@avustajakeskus.fi /
avustajakeskus@avustajakeskus.fi, www.avustajakeskus.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Varsinais-Suomen piiri

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Heidi Latvala-White
044 704 4401, heidi.latvala-white@mll.fi
www.varsinaissuomenpiiri.mll.fi

Piikkiön Kehitys

Pj. Hanna Lindberg, 050 590 8832, h.lindberg@elisanet.fi /
piikkion.kehitys@gmail.com, www.piikkionkehitys.sporttisaitti.com

Punainen Risti, Kaarinan osasto

Pj. Marja-Helena Salmio, 044 200 5001, marja-helena.salmio@osasto.punainenristi.fi / kaarina@osasto.punainenristi.fi
www.rednet.punainenristi.fi/kaarina

RastiPiikkiö ry

Pj. Yrjö Lundell, 050 078 4638, yrjo.lundell@gmail.com /
hallitus@rastipiikkio.fi, www.rastipiikkio.fi

Tanssiseura Sekahaku ry

Pj. Matti Mustajärvi, 0400 225 856, matti.mustajarvi@sekahaku.net
www.sekahaku.net

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

toimisto@nivelposti.fi, www.nivelposti.fi



Paras paikka elää.
kaarina.fi/ikaihmisille

Kaarinan kansalaisopisto



Kaarinan kansalaisopisto



@kaarinankansalaisopisto

Kaarinan liikuntapalvelut



Kaarinan liikuntapalvelut

Kaarinan kulttuuri- ja kirjastopalvelut



Kaarinan kulttuuri ja kirjastot



@kaarinankulttuuripalvelut
@kaarinankirjastot

Kaarina 