



---

# MASKULAISTEN IKÄIHMISTEN HARRASTEOPAS

---

2021-2022



## Sisällys

KIRJASTO.....	3	Maskun kuntosali .....	8
Pääkirjasto .....	3	Masku Gym .....	8
Askaisten kirjasto.....	3	TARINOINTIA JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA.....	9
Lemun kirjasto.....	4	VAPAAEHTOISTYÖ .....	10
KULTTUURI .....	4	VERTAISTUKIRYHMÄ .....	12
KÄSITYÖ .....	5	MUU HARRASTETOIMINTA .....	12
MUSIIKKI.....	5	TIESITKÖ? .....	13
LIIKUNTA.....	6	OSOITETIETOJA.....	14
Jumppa .....	6	TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA .....	15
Tanssi.....	6		
Sauvakävely .....	6		
Tasapaino .....	7		
Muuta liikuntaa .....	7		
KUNTOSALI .....	8		
Askaisten kuntosali.....	8		
Lemun kuntosali .....	8		

Hyvä lukija!

Viime vuoden ikäihmisten harrasteopas saa nyt päivitystä kaudelle 2021 -2022. Oppaan kohderyhmänä ovat kaikki yli 65 -vuotiaat. Sen tarkoituksena on esitellä toimintoja, jotka vahvistavat toimintakykyä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Opas on tehty yhteistyössä Maskun kunnan ja maskulaisten yhdistysten, järjestöjen ja urheiluseurojen kanssa. Kaikki oppaan ryhmät ovat matalan kynnyksen toimintoja, jotka soveltuvat meille kaikille taustasta riippumatta. Lähde rohkeasti mukaan harrastetoimintaan ja ota ystäväsi tai vaikka naapurisi mukaan! Huomioithan, että koronatilanteen vuoksi kaikki toiminnot eivät ole vielä käynnistyneet. Tilannetta seurataan koko ajan ja mahdolliset peruutukset tai muutokset ovat mahdollisia. Tulethan toimintoihin täysin terveenä ja huolehdiathan hyvästä hygieniasta. Pidetään itsestämme ja toisistamme huolta!

Terveisin

*Tanja Hakamäki*

Innostuitko oppaasta ja olisiko esim. sinun yhdistykselläsi oppaaseen sopivaa toimintaa tai tarvitseeko oppaan tietoja päivittää? Ole yhteydessä [tanja.hakamaki@masku.fi](mailto:tanja.hakamaki@masku.fi).

## KIRJASTO

*"Monet ihmiset, minä heidän mukanaan, voivat heti paremmin, kun saavat vain vilkaistakin kirjaa." - Jane Smiley*

### Pääkirjasto

Keskuskaari 3, 21250 Masku

Aleksi Ahlstedt, Mervi Nikula, Eija Pelkonen ja Päivi Rovio

puh. 044 738 8256

Pääkirjastoon on esteetön kulku.

### Aukioloajat:

	Talviaika	Kesäaika
	1.9.–31.5.	1.6.–31.8.
Ma	Klo 12–19	Klo 12–19
Ti	Klo 12–19	Klo 12–19
Ke	Klo 12–19	Klo 11–16
To	Klo 12–19	Klo 12–19

Pe	Klo 11–16	Klo 11–15
La	Klo 10–14	Suljettu
Pyhien aattoina	Klo 10–14	Klo 10–14

### Askaisten kirjasto

Askaistentie 764 A, 21240 Askainen

Mari Tyni

puh. 044 738 8146

### Omatomiaukiolo, kirjautuminen kirjastokortilla

Ma – To klo 8–20

Pe – Su klo 10–18

### Henkilökunta palvelee

Ma klo 13–19

Ke klo 10–16

Pyhien aattoina klo 10–14



## Lemun kirjasto

Askaistentie 142, 21230 Lemu

Armi Jaakkola

puh. 044 738 8145

### Aukioloajat:

Ma klo 10–15

Ti ja to klo 14–20

Pe klo 11-15

Pyhien aattoina klo 10-14

Kirjastojen kokoelmissa on kirjojen lisäksi av-aineistoa, CD-levyjä, äänikirjoja ja DVD-levyjä. Kirjastosta löydät aikakausi- ja sanomalehdet myös e-versioina. ePressistä voit lukea kotimaisia sanoma- ja maakuntalehtiä, eMagzistä puolestaan kotimaisia aikakauslehtiä. Kirjastoista voit lainata aineistoa tai lukea sanoma- ja aikakauslehtiä lukusalissa, tutustua kotiseutukokoelmaan tai erilaisiin kulttuuri- ja koulutus-esitteisiin. Kirjastoissa on asiakkaiden käytössä Internet-päätteitä sekä pääkirjastossa lisäksi lainausautomaatti. Jos tarvitsemasi teos ei ole kirjastossa, se voidaan tilata muista Vaskikirjastoista tai kaukolainana. Kirjastossa järjestetään erilaisia tapahtumia ja näyttelyitä, joista tiedotetaan Maskun hyvinvointipalvelujen omassa koteihin jaettavassa tiedotuslehdessä, Maskulaisessa, kunnan verkkosivuilla ja [www.facebook.com/maskunkunnankirjasto](http://www.facebook.com/maskunkunnankirjasto). Lisäksi paikallisissa

tapahtumissa on liikkuva pop-up kirjasto. Maskun kirjasto kuuluu Vaski-kirjastoihin.'

## KULTTUURI

*"On taidetta ja kansaa, ja kumpikin tarvitsee toisiaan." - Unto Pusa*

Maskun pääkirjastossa ja Lemun kirjastossa on esillä erilaisia näyttelyitä, sekä tapahtumia läpi vuoden. Kesäisin näyttelyitä on myös Maskun museossa. Lemussa on mahdollista vieraila kotiseutumuseossa ja kotiseutukeskus Mäntylässä Lemun kirkon vieressä. Maskun kunta järjestää erilaisia kulttuuri matkoja ja tapahtumia. Näistä tiedotetaan Maskun kunnan kotisivuilla ja Maskulaisessa.

Maskun teatteriyhdistys järjestää kesäisin vuosittain vaihtuvia kesäteatteri esityksiä.

**Kulttuuripolku:** Rivieran kulttuuripolun 13 kulttuuritaulua sijaitsevat Isonkiven uimarannan ympäri kiertävällä n. 1 km:n mittaisella lenkkipolulla. Taulujen teemat vaihtuvat noin kolmen kuukauden välein. Sisältöä voivat tuottaa esim. koulut, päiväkodit, paikalliset yhdistykset ja yksittäiset kuntalaiset. Tauluissa voisi olla vaikkapa lasten taidetta, koululaisten ainekirjoituksia, maskulaisten kirjailijoiden jatkokertomuksia, kuntalaisen matkakertomuksia kuvin ja sanoin jne. Jos olet kiinnostunut tarjoamaan sisältöä kulttuuritauluihin, ole yhteydessä [eija.pelkonen@masku.fi](mailto:eija.pelkonen@masku.fi)

## KÄSITYÖ

*”Kun käsille töitä riittää, niin sydän, mieli ja aivot kiittää.” –  
Tuntematon*

**Kaffepaussi:** parillisten viikkojen ke 8.9.-15.12. klo 10-11.30  
Kahvituvassa Maskun seurakunta alakerta. Kahvittelun ja käsitöiden  
lomassa keskustelua. Sirkku Sinkkonen p. 044 722 5415

**Käsityökerho ja tarinatupa:** Käsityökerho ja tarinatupa:  
Brankkarilla perjantaisin klo 13.00. Käsityökerho Sirpa Kuru puh 044  
074 3491, heikki.kuru@dnainternet.net  
Tarinatupa Tapio Saarinen 040 090 7581,  
tapio.u.saarinen@dnainternet.net Eläkeliiton Maskun yhdistys.  
Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan  
ajankohdat yhteyshenkilöiltä tai  
<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

**Näppituntuma:** ke 22.9., 13.10., 10.11., 8.12. klo 15-20 Termari  
Maskun seurakuntatalo. Tehdään askarteluja ja käsitöitä lähetyksen  
hyväksi. Tuija Kyrölä p 044 722 5419.

**Neulepaja:** Vanhalla Niemenkulman koululla keskiviikkoisin klo  
15.00–19.00. Kahvittelun ja lämminhenkisen seurustelun lomassa  
erilaisia kudonta projekteja, kuten villasukkia juuri äidiksi tulleille  
tai lohtuhuiveja leskeksi jääneille. Mukaan voi tulla puikkojen  
kanssa tai ilman. Martta toiminnassa huomioimme ajankohtaiset  
korona ohjeet. Päivitämme toimintakalenteriamme Maskulaisessa.  
Seuraa ilmoitteluamme! Lisää voit kysyä puheenjohtajalta, Tarja  
Suvitie, Niemenkulman Martat puh. 050 490 8799,

tarja.suvitie@gmail.com. Paljon hyvää tietoa löytyy linkistä:  
Martat.fi

**Ompelupiiri:** pe 3.9.-17.12. klo 9.30-12 Lemun pappila. Ommellaan  
Äiti Teresa -peittoja mukavan jutustelun lomassa. Sirkku Sinkkonen  
p. 044 722 5415.

**Posliinimaalaus:** Maskun Tekstiilitalolla maanantaisin klo 10 alkaen.  
Marja Kallio, Maskun posliinimaalajat puh. 040 834 4321.

**Puutyökerho:** Lemun koululla (Opinkuja 14, LEMU) tiistaisin klo  
18–21 (19.10 alkaen). Kerhossa tarkoituksena tehdä omia puutöitä  
vertaistuella omilla materiaaleilla käyttäen luokan koneita. Lisätiedot:  
Marko Alin p. 0400 818418.



## MUSIIKKI

*”Musiikki on ihmiskunnan yhteinen kieli.” - Henry  
Wadsworth Longfellow*

**Karaokekerho:** Brankkarilla perjantaisin klo 13.00-16.00.  
Harjoitellaan karaokea ja mukavaa yhdessäoloa. Kahvibuffetti. Matti  
Laiho, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen karaokevastaava puh 02 432  
9533, laiho.matti@gmail.com. Toiminnan ajankohta saattaa  
vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai  
<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

**Karaokekanssit:** kts. Liikunta ➡ tanssi

## LIIKUNTA

*"Ihminen, joka on liian vanha oppimaan, on todennäköisesti aina ollut liian vanha oppimaan." - Minnie Haskins*

### Jumppa

**Eläkemiesten kuntoklubi:** Maskutalolla torstaisin klo 10.00-11.00 Kehon hyvinvointia ja liikkuvuutta kehittävä tunti, sopii kaiken kuntoisille. Oma jumppa-alusta, juomapullo ja sisätossut mukaan. Maksuton. Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

**Seniори leidi jumppa:** Maskun Hemmingin koulun liikuntasalissa tiistaisin klo 15.30-16.30. Ohjaajana toimii Eija Salo. Ilmoittautuminen paikan päällä. Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

**Seniorijumppa:** Askaisten koulun liikuntasalissa parittomina viikkoina, tiistaisin klo 09.30 ja Lemun urheilutalolla parillisilla viikkoina klo 09.30. Eläkeliiton Lemu-Askainen-Velkuan yhdistys.

**Venytystumppa:** Jumppa soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille. Maanantaisin klo 17.30-18.30, Seikelän koulun liikuntasalissa. Anne Ruohonen, Maa- ja kotitalousnaiset puh. 040 704 3010, anne.ruohonen@outlook.com



## Tanssi

**Lavis:** Maskutalolla maanantaisin klo 18.30-19.30. Lavis-lavatanssijumppa kaikille sopiva liikunta muoto, jossa yhdistyy lavatanssin askeleet ja jumppa. Mukana tuttuja tansseja kuten humpppa, jenkka, cha cha ja samba. Lavista tanssitaan yksin, joten paria et tarvitse. Tuija Lundström, Maskun Tempo puh. 040 076 4145, tuijariitta@gmail.com

**Musiikkiliikuntaa, apuna tuoli:** Hauska tanssillinen tunti lavatanssimusiikin tahtiin. Tunnilla hyödynnetään tuolia ja osallistua voi vaikka pyörätuolilla. Ohjaajana Jaana Fagerholm-Lehtonen.

Musiikkiliikuntaa torstaisin Maskutalolla klo 11.00–12.00.

**Karaoketanssit:** Maskutalolla perjantaisin klo 13.30-16.30. Tassia, laulua ja mukavaa yhdessäoloa. Paikan päällä kahvibuffetti. Matti Laiho, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen karaokevastaava puh 02 432 9533, laiho.matti@gmail.com. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

## Sauvakävely

**Rivieran isonkiven ranta, aamuisin:** Torstaisin klo 10.00. Lähtö Ruskontien parkkipaikalta Ison kiven luota. Koko lenkin pituus on 3,3 km. Mahdollisuus tehdä myös pienempiäkin lenkkejä. Veikko Mäkelä, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen liikuntavastaava puh. 040 077 4331, vkm@dnainternet.net.

**Rivieran isonkiven ranta, iltaisin:** Torstaisin klo 18.00. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Pentti Lehtonen, Maskun Tempo puh. 050 570 0999, pentti.t.lehtonen@gmail.com

## Tasapaino

**Pilates:** Kaikenikäisille ja –kuntoisille. Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja ryhtiä vahvistamalla kehon keskialuetta ja syviä tukilihaksia. Kehon liikehallinta lisääntyy voima-, liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitteilla. Pilateksen tavoite on mahdollisimman tasapainoinen, vahva ja kestävä keho ja mieli.

Pilates alkeis- ja kevennetty ryhmä. Luukan palvelukeskuksen Seniorisalissa ke klo 18.00–18.45.

Pilates jatkoryhmä keskiviikkoisin Maskutalolla klo 19.00–20.00.

Lisätietoja: Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

**Tai Chi:** Terveyttä edistävä liikuntamuoto, jonka hitaat ja pehmeät harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja kuntoisille. Kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä. Hemmingin koulun monitoimitilassa keskiviikkoisin klo 18.45-19.45. Bertil Bergqvist, Maskun Tempo puh. 040 585 5055, olaber48@gmail.com.

**Tasapainoryhmä:** Maskutalolla tasapaino 1. maanantaisin klo 10.00-11.00 ja tasapaino 2. tiistaisin klo 11.30-12.30. Ryhmä kehittää tasapainoa ja jalkojen lihasvoimaa. Omatoiminen (ilman

apuvälineitä) pystyasennon hallinta vaaditaan. Ilmoittautuminen paikan päällä, maksuton. Oma juomapullo mukaan. Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

## Muuta liikuntaa

**Avantouinti/ kylmäuinti:** Kylmäuinnilla kerrotaan olevan positiivinen ja rentouttava vaikutus kehoon, sekä mieleen. Mukaan tarvitetset uimapuvun, pyyheliinan, uimakengät ja saunahatun. Saunaparonilla, lisätietoja: Maskun jääkarhut, Jouni Kalliola puh. 040 557 2025 sekä Leena Mäkelä puh. 050 568 7052.

**Bocciaa:** Askaisten koululla parittomina viikkoina, Lemun urheilutalolla parillisina viikkoina aina jumpan jälkeen (kts. Jumpat → Seniorijumppa). Sekä perjantaisin Askaisten koululla klo 14.00-16.00. Eläkeliiton Lemu-Askainen-Velkuan yhdistys.

**Biljardi:** Brankkarilla keskiviikkoisin klo 10.00-12.00. Jarmo Virtanen, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen biljardi vastaava puh. 040 052 3613, virtanen.jarppi@gmail.com. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

**Frisbeegolf:** Maskussa on mahdollista harrastaa omatoimisesti frisbeegolfia. Rata on vaihteleva monipuolisineen vesiesteineen ja metsä väylineen. Radan löytää osoitteesta Ruskontie 51, 21250 Masku.

**Golf:** Senioritoimikunta järjestää monipuolista ja aktiivista toimintaa, sekä tarvittaessa tutustu golfiin kursseja. Martti Virtanen, Kankaisten Golf puh. 050 581 6207.



**Omatoiminen pelivuoro:** Maskun Hemmingin koulun liikuntasalissa keskiviikkoisin klo 15.30-16.30. Vuoro on käyttäjille maksuton. Oma peliväline mukaan.

**Uinti:** Maskun kunta mahdollistaa ikäihmisten uimisen Raision Ulpukassa. Uimakortteja jaetaan kausittain. Lisätietoja: Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

## KUNTOSALI

### Askaisten kuntosali

Askaistentie 700, 21240 Askainen

Ma-su klo 05.00-22.00

Eläkeläisten omatoimivuoro maanantaisin ja torstaisin klo 10.00-12.00 alkaen. Sisään pääsee avaintunnisteella

### Lemun kuntosali

Askaistentie 142, 21230 Lemu

Ma-su klo 05.00-23.00

Eläkeläisten omatoimivuoro maanantaisin ja torstaisin klo 10.00-12.00. Sisään pääsee avaintunnisteella.

## Maskun kuntosali

Myllymäentie 127, 21250 Masku

Ma-pe klo 16.30-22.00 ja la-su klo 10.00-18.00

Ovet ovat avoinna aukiolo aikoina. Eläkeläisten omatoimivuorot tiistai, keskiviikko ja torstai klo 15.05-16.30.

Maskun kunnan kuntosalit ovat eläkeläisille maksuttomia. Lisätietoja avainten ja salikortin hankintaan Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242 hanna.pennannen@masku.fi

## Masku Gym

Maskuntie 234, 21250 Masku

Ma-su 05.00-23.00

puh. 010 281 9339

palvelu@maskugym.fi

Masku Gymillä mahdollisuus ostaa eläkeläisten kuntosalikortti.



## KUNTOSALISETELEITÄ ELÄKEIKÄISILLE

Kunnanhallitus on päättänyt 18.11.2019 kunnan saamien testamenttivarojen kohdennuksesta siten, että vanhusneuvosto voi ohjata varoja ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen.

PE 15.10. Klo 8 alkaa haku Maskugymin 10 kerran kuntosaliharjoittelulle. Kuntosalivuoro on keskiviikkoisin klo 8-12 välillä. Harjoittelu-aika n. 1h/krt/ryhmä. Paikkoja/ryhmä on rajallinen määrä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset puhelimitse p. 044 7388 224.

10 kerran kuntosaliharjoittelun omavastuu on 10€, joka laskutetaan.

Ikäihmisten kuntosalitoiminta alkaa 20.10.2021 laiteohjauksella. Ohjaaja paikalla klo 8-12. Ota mukaasi sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet sekä paksupohjaiset sisätoissut + juomapullo sekä iloinen mieli 😊.



## TARINOINTIA JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA

*”Maailmassa ei ole mitään mukavampaa kuin viihtyminen eikä mikään ole helpompaa” – Mymmeli*

**Bingo:** Askaisten työväentalolla tiistaisin klo 18.00 alkaen. Risto Janger, Askaisten-Merimaskun Karjalaiset, puh. 040 091 8468.

**Kaislakerho:** Keskiviikkoisin ke 22.9., 20.10., 17.11 ja 15.1 klo 13.00–14.30, Lemun Kaislakodilla. Yhdessä oloa, keskustelua eri aiheista, laulua, sekä kahvittelua. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415.

### Raamattupiirit:

#### Naisten raamattupiiri

Keskiviikkoisin 8.9 alkaen klo 18.30–20.30 Maskun seurakuntatalon alakerran kahvituvassa.

#### Miesten raamattupiiri

Parillisten viikkojen torstaisin to 9.9.-16.9 klo 18.30-20.00 Maskun kirkkoherranviraston yläkerran Jussintuvassa.

Raamattupiirissä luetaan Raamattua yhdessä, keskustellaan ja rukoillaan. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

**Naisten aamupiiri:** joka tiistai 14.9.-14.1 klo 09.30 alkaen. Maskun pappilassa. Keskustelua, kahvittelua ja vierailijoita. Sirkku

Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415,  
sirkku.sinkkonen@evl.fi

**Miesten saunailta:** torstait 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 18  
Mannerlahden sauna.

**Seurakuntakerho:** Parittoman viikon torstait 2.9.-9.12 klo 13.00–  
14.30. Kahvituvassa Maskun seurakuntatalon alakerta. Hartautta,  
iloa, aivojumppaa jutustelua kahvikupposen äärellä. Sirkku  
Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415,  
sirkku.sinkkonen@evl.fi.

**Tarinatupa ja käsityökerho:** Brankkarilla perjantaisin klo 13. Tapio  
Saarinen 040 090 7581, tapio.u.saarinen@dnainternet.net Eläkeliiton  
Maskun yhdistys. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista  
toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä. tai  
<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

**Tiistaikerho:** Tiistaisin 1.8.–14.12. klo 09.30–11.00 Niemenkulman  
kerhotilassa. Yhdessä oloa, mukavaa keskustelua ja kahvittelua.  
Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415,  
sirkku.sinkkonen@evl.fi

**Kirkkokahvit:** su 5.9.–19.9. kirkonmenojen jälkeen noin klo 11.30  
seurakuntasalissa tai kahvituvassa.

## VAPAAEHTOISTYÖ

*"Kaikkein kauneimpia asioita maailmassa ei voi nähdä eikä koskettaa - ne täytyy tuntee sydämellään." - Helen Keller*

Oletko kiinnostunut vapaaehtoistyöstä? Uusia vapaaehtoisia tarvitaan mukaan erilaisiin toimintoihin.

**Avustajakeskus:** Avustajakeskuksen kautta voi ilmoittautua vapaaehtoiseksi avustajaksi. Toiminta ei vaadi tietynlaista koulutus- tai työtaustaa. Avustajakeskuksen vapaaehtoiseksi avustajaksi pääset esimerkiksi osallistumalla vammaisavustajakurssille. Kurssi ei ole pakollinen. Tärkeintä on, että on halu auttaa ja aito kiinnostus asiaan.

Vapaaehtoinen avustaja voi lähteä esimerkiksi asiakkaan kanssa teatteriin, kauppa-asioille, ulkoiluavuksi tai vaikkapa kahvitella asiakkaan seurana. Avustajan ei ole tarkoitus hoitaa sairaanhoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä, vaan lähinnä olla mukana asiakkaan vapaa-ajassa. Alueohjaajana toimii Sonja Ovaskainen. Maanantai-torstai puh. 02-251 8549.

**MLL kylämummi ja -vaari:** Kylämummit ja -vaarit toimivat vapaaehtoisena lasten kanssa perhekahviloissa, päiväkodeissa, kerhoissa, kouluissa ja kirjastoissa. He ovat aikuisia, jotka haluavat olla läsnä lasten arjessa ja antaa heille aikaansa. Lisätietoja [mll.lemun.yhdistys@gmail.com](mailto:mll.lemun.yhdistys@gmail.com).

**MLL lukumummi- ja vaari:** Luku taito on meille kaikille tärkeää. Suurin osa lapsista oppii lukemaan, mutta osa lapsista vaatii tukea ja harjoitusta. Lukumummit- ja vaarit tulevat koululle avustamaan tuen

tarvitsijoita (2-6.luokkalaisia). Koulupäivän aikana luetaan kahden kesken tai pienissä ryhmissä, luoden mukavia lukukokemuksia. Lisätietoja [mll.lemun.yhdistys@gmail.com](mailto:mll.lemun.yhdistys@gmail.com).

**MLL luontomummi ja -vaari:** Luontomummit ja -vaarit tapaavat lapsiperheitä retkeilyn ja luonnossa liikkumisen merkeissä, luontoaiheisissa kerhoissa tai tuomalla luontoteemaa perhekahviloihin. Toiminnan kantavina ajatuksina ovat sukupolvien kohtaaminen sekä luontotietojen, -taitojen ja -innostuksen siirtäminen seuraaville sukupolville. Luontomummin tai -vaarin ei tarvitse olla luonnon erityisasiantuntija. Lisätietoja [mll.lemun.yhdistys@gmail.com](mailto:mll.lemun.yhdistys@gmail.com).

**SPR ystävätoiminta:** Ystävätoiminnan vapaaehtoiset tapaavat ystäväasiakkaita henkilökohtaisesti kukin oman aikataulunsa mukaisesti. Uusille vapaaehtoisille on aina käyttöä! Ystävätoimintaan voi tulla mukaan kuka vain ja työtä tehdään aivan tavallisin ihmisen taidoin. Punaisella Ristillä on ystäväkursseja asiasta kiinnostuneille. Maskun osastossa ystävätoiminnan vastuuhenkilönä toimii Anne-Mari Hasanen, puh. 040 081 1066, [SPRmaskunosasto@gmail.com](mailto:SPRmaskunosasto@gmail.com).

#### **Kirjaston vapaaehtoistoiminta:**

**Kotipalvelu:** Vapaaehtoiset tekevät yhteistyötä kirjaston ja kotona asuvan ikäihmisen kanssa. Toimivat avustajana kirjastossa kulkemisessa tai kuljettavat lainattavan materiaalia kirjaston ja kodin välillä.

**Kirjapiirin ohjaaja:** Vapaaehtoinen toimii kirjapiirin ohjaajana. Kokoontua voi kirjastossa tai muissa vaihtoehtoisissa tiloissa.

**Lukulähettilä:** Vapaaehtoisten on mahdollisuus käydä lukemassa esim. palvelutaloissa kirjoja ja lehtiä.

**Digineuvonta:** Vapaaehtoinen ohjaa ja opastaa apua tarvitsevia tietokone ja älypuhelin asioissa. Kokoontua voi kirjaston tiloissa.

Lisätietoja Eija Pelkonen, Maskun pääkirjasto puh. 044 7388 193, [eija.pelkonen@masku.fi](mailto:eija.pelkonen@masku.fi)

**Kulttuurikaveri:** Toimii avustajana henkilölle, joka on halukas osallistumaan erilaisiin kulttuuri tapahtumiin, mutta tarvitsee apua tai tukea liikkumisessa. Lisätietoja: Maarit Lundström, Maskun kunta puh. 050 3248 519, [maarit.lundstrom@masku.fi](mailto:maarit.lundstrom@masku.fi).

**Ulkoilutusta ja musasointia:** Ulkoilutetaan Luukkaan palvelukeskuksen asukkaita, sekä lauletaan heidän kanssaan ja kahvitellaan. Torstaisin klo 13.30. Tervetuloa uudet ja vanhat vapaaehtoiset! Maire Tammi, Eläkeliiton Masku yhdistyksen vapaaehtoistyön vastaava puh. 050 336 2243, [mairtammi@gmail.com](mailto:mairtammi@gmail.com). Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

**Wertaisliikuttaja:** Toiminta sopii kaikille innokkaille liikkujille, jotka kokevat, että heillä olisi jotain annettavaa liikunnallisesti ikätovereilleen. Mukaan voi lähteä eläkeikäiset tai nuoremmatkin. Liikunnallista koulutusta tai aktiivi urheilija taustaa ei tarvita. Tärkeintä on aito innostus liikkumiseen, sekä positiivien asenne.

Toimintaan saa pienimuotoisen koulutuksen. Wertaisliikuttaja voi ohjata yhtä henkilöä tai ryhmää. Lisätietoja Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, [hanna.pennannen@masku.fi](mailto:hanna.pennannen@masku.fi)

### Seurakunnan vapaaehtoistyö:

Seurakunnalla on vapaaehtoistoimintaa. Voit olla apuna esim. hävikkiruoan ja EU:n ruoka-avun jakamisessa. Lisätietoja: Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi



## VERTAISTUKIRYHMÄ

*"Nojaa minuun, kun et ole vahva. Olen ystäväsi. Autan sinua jatkamaan." — Laulu*

**Omaishoitajien ohjattu vertaistukiryhmä:** Ryhmä kokoontuu aina kuukauden ensimmäisenä keskiviikkoina 1.9.–1.12. klo 13.00–14.30. Maskun seurakuntatalon Sali. Tuija Kyrölä, tuija.kyrola@evl.fi p 044 722 5419.

**Omaishoitajien omatoimiset tapaamiset:** Kokoontumiset aina kuukauden kolmas keskiviikkoina 15.9.–15.12. klo 13–14.30. Jussintuvassa Maskun seurakunnan virastotalo. Käynti takaovesta. Tuija Kyrölä, tuija.kyrola@evl.fi p 044 722 5419.

## MUU HARRASTETOIMINTA



**Eläkeliiton Maskun yhdistys:** Tarkoituksena on eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen valvominen, sekä heidän asemassaan ilmenevien epäkohtien korjaaminen. Toimintaa ohjaavat arvot ovat inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, tasa arvo, yhteisvastuu ja vuorovaikutus. Toiminnan painopisteet ovat: yhdessäolo, yhteiset harrastukset, hyvät juhlat, mukavat matkat, opiskelu, liikunta, vapaaehtoistyö. vaikuttaminen ja edunvalvonta. Tuula Ristimäki, puh 040 082 2802, tuula.ristimaki@kopteri.net

**Eläkeliiton Lemu-Askainen-Velkua yhdistys:** Yhdistyksen tarkoituksena on eläkeläisten henkisten ja aineellisten etujen valvominen, sekä heidän asemassaan ilmenevien epäkohtien korjaaminen.

Yhdistyksen jäsenille on sisäpelejä ja seurustelua. Järjestämme retkiä, teatterissa käyntejä, kuukausitapaamisia ym. virkistyspäiviä, sekä osallistumme myös piirin ja muiden yhdistysten järjestämiin tilaisuuksiin, tarkoituksena tarjota jokaiselle jäsenelle jotakin sopivaa mahdollisuutta osallistua. Lasse Saarinen, puh. 0400 881 949, saarinenlasse@gmail.com.



**Kotiseutuyhdistys Lemun kempit:** Yhdistys pyrkii syventämään asukkaiden kotiseututuntemusta ja paikallishenkeä sekä lisäämään heidän kiintymystään kotiseutuunsa. Yhdistys toimintaan kuuluu myös kotiseutumuseo Kempin tuvan ylläpito ja kotiseutukeskus Mäntylän. Lemun kempit toimivat yhteistyössä seurakunnan kanssa ja järjestävät mm. ystävänpäivä kahvituksia, virsi iltoja, sekä kirkko kahvituksia. Lisäksi järjestetään muistelu iltoja ja käsityökerhoja. Riitta Karinsalo puh. 050 328 5385, Tauno Linkoranta puh. 044 533 4750, srk-yhteyshlö

Seppo Uotila puh. 040 585 7331 lemunkempitry@gmail.com, <https://www.facebook.com/lemunkempit>



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

**Maa- ja kotitalousnaiset:** Mahdollisuus osallistua laaja-alaiseen toimintaan mm. kodin-, puutarha-, ympäristön- ja terveydenhoitoon liittyviin kursseihin, illan viettoihin ja retkiin. Anne Ruohonen puh. 040 704 3010, anne.ruohonen@outlook.com.

**Maskun Karjalaisseura:** Kokoontuminen tapahtuu yleensä seurakunnan tiloissa. Kokoontumisista ilmoitetaan Maskulainen-lehdessä ja Vakka-Suomen Sanomissa. Eila Tähtinen puh 041 544 7056.



**Maskun Martat:** Kädentaidot, oma hyvinvointi, ravitsemus, retket ja vierailut ovat toiminnassa yhteisiä ja innostavia tapahtumia. Tilaisuuksista ilmoitetaan Maskulaisessa. Seija Hillgren puh. 040 831 5214 seija.h.hillgren@gmail.com tai Riitta Mäki-Turja-Grönroos mtg@dnainternet.net.

**TIESITKÖ?**

**Diakoniatyö:** Diakoniatyöntekijään voit ottaa yhteyttä, jos kaipaat tukea elämääsi. Kaikki käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia. Tarjolla on apua hengelliseen, henkiseen ja aineelliseen ahdinkoon. Diakonin voi tavata seurakuntatalolla tai kotikäynnillä. Seurakunnalla on tarjolla erilaisia ryhmiä aina käsityökerhoista suru ryhmään.

**Saattajakortti:** Turun seudun 11 kunnassa: Kaarinassa, Liedossa, Maskussa, Mynämäellä, Naantalissa, Nousiaisissa, Paimiossa, Raisiossa, Ruskolla, Sauvossa ja Turussa on käytössä yhteinen Saattajakortti. Kortin tarkoituksena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänkäyntiin kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuuripalveluihin. Lisätietoja: Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennanen@masku.fi

**Lukemista helpottavat toiminnot:** Askaisten kirjastosta löytyy laaja valikoima Celian Daisy äänikirjoja. Kirjat ovat tarkoitettu kaikille kenellä lukeminen on hankalaa. Äänikirja on sisällöltään kuin painettu kirja, mutta se on luettu ääneen. Kaikista kirjastoista löytyy tai voit niihin ilmaiseksi tilata selkokielisiä kirjoja, sekä kirjoja, joita on painettu suuremmalla fontilla koolla.

**Kenkiin asennettavat liukuesteet:** Masku jakaa kaikille 65 vuotta täyttäneille tai sitä vanhemmille kuntalaisille kenkiin asennettavat liukuesteet. Liukuesteitä on kolmea eri kokoa. Jokaisen tulee noutaa liukuesteet henkilökohtaisesti kunnantalon palvelupisteestä. Tämä koskee henkilöitä, jotka eivät niitä ole vielä noutaneet. Liukuesteitä jaetaan talviaikoina.



## OSOITETIETOJA

**Askaisten kirjasto,** Askaistentie 764 A, 21240 Askainen

**Askaisten koulu\*,** Askaistentie 700, 21240 Louhisaari



**Askaisten kudontatila**, Askaistentie 764, 21240 Askainen

**Askaisten työväentalo**, Veräjätie, 21240 Askainen

**Brankkari**, Paloasemantie 6, 21250 Masku

**Hemmingin koulu\***, Myllymäentie 127, 21250 Masku

**Hernemäentien leikkipuisto\***, Koulupolku, 21230 Lemu

**Humikkalan maja**, Seppäläntie 290, 21250 Masku

**Kaislakoti\***, Iltatie 1, 21230 Lemu

**Kiurutien leikkipuisto\***, Kiurutie, 21250 Masku

**Kotiseutukeskus Mäntylä\***, Mannoistentie 38, 21230 Lemu

**Lemun kirjasto**, Askaistentie 142, 21230 Lemu

**Lemun rukoushuone**, Kirkkotie 219, 21230 Lemu

**Lemun urheilutalo\***, Askaistentie 228, 21230 Lemu

**Luukan palvelukeskus\***, Nivolantie 4, 21250 Masku

**Maskun kesäteatteri\***, Seppäläntie 290, 21250 Masku

**Maskun kirkkoherranvirasto**, Maskuntie 72, 21250 Masku

**Maskun kunnantalo\***, Keskuskaari 3, 21250 Masku

**Maskun pääkirjasto\***, Keskuskaari 3, 21250 Masku

**Maskun seurakunta\***, Maskuntie 73 21250 Masku

**Maskutalo\***, Seurantalontie 2, 21250 Masku

**Moisiokoti\***, Moisientie 18, 21270 Nousiainen

**Niemenkulman kerhotila**, Kelhoistentie 4, 21250 MASKU

**Rivieran ranta\***, Ruskontie 43, 21250 Masku

**Saunaparoni**, Maskuntie 248, 21250 Masku

**Seikelän koulu**, Lietsalantie 33, 21250 Masku

**Tekstiilitalo**, Ratatie 12, 21250 Masku

**Wanha-Oskari**, Askaistentie 139, 21230 LEMU

Tähdellä\* merkittyihin tiloihin on esteetön kulku!

## TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

**Yleinen hätänumero 112**

**Myrkytystietokeskus 0800 147 111**



