

Aktiv senior Aktiivinen seniori

*Aktiviteter, gemenskap och stöd för seniorer.
Toimintaa, yhdessäoloa ja tukea senioreille.*



Innehåll

Sisältö

03	På Toppen Huipulla
04	Seniorjumppa Seniorijumppa
05–07	Pensionärsföreningarna Eläkeläisyhdistykset
07	Seniordagen Senioripäivä
08–10	Biblioteken Kirjastot
11–13	Kombi och föreläsningar Kombi ja luennot
14–15	Diabetesföreningen Diabetesyhdistys
16–17	Hjärtföreningen Sydänyhdistys
18–19	Minnesföreningen Muistiyhdistys
20	Senior i skolan Seniori koulussa
21	Röda Korset Punainen Risti
22–23	Varha: tjänster för äldre Varha: ikääntyneiden palvelut

På Toppen / Huipulla

Elmgrenvägen 2 / Elmgrenintie 2

Gratis program varje måndag och fredag.

Maksutonta ohjelmaa joka maanantai ja perjantai.

Programmet fortsätter i vår / Ohjelma jatkuu keväällä.

Röda Korset / Punainen Risti

Bingo · Måndag / Maanantai 13–15

Salen / Sali

Karaoke · Fredag / Perjantai 14–17

Klubben / Klubi

Öppet för alla, gratis. / Kaikille avoin ja maksuton.

Fredagskaffe / Perjantaikahvit

Fredag / Perjantai · 13 · Kaffe med program / Kahvit ja ohjelmaa

Axplock ur fredagskaffena Poimintoja perjantaikahveista

16.10 Allsång / Yhteislaulua · Janne Engblom

23.10 Från Hav till Hav / Mereltä merelle · John Forsman

30.10 Bibban på besök / Kirjasto vierailee · Jolanda Raitio

6.11 Andakt och förhandsröstning i församlingsvalet
Västabolands svenska församling
Svensk- och finskspråkiga kan rösta.
Ruotsin- ja suomenkieliset voivat äänestää.

13.11 Lapin tunnelmaa · Rolf Virtanen

20.11 Frågesport / Tietokilpailu · Toppen-teamet / Huipulla-väki

4.12 Andakt · Västabolands svenska församling

11.12 Frågesport / Tietokilpailu · Toppen-teamet / Huipulla-väki

Seniorjumppa Seniorijumppa

Tisdag / Tiistai · 10–11

PIUG 2 / PUNT 2

Seniorjumppa ordnas varje tisdag kl. 10–11 i PIUG 2. Träningarna är gratis. Deltagarna ombeds komma i inomhusträningskläder och ta med en vattenflaska. Som instruktör fungerar idrottsinstruktör Patri Filatoff. Jumporna är tvåspråkiga.

Seniorijumppaa järjestetään joka tiistai klo 10–11 PUNT 2:ssa. Harjoitukset ovat maksuttomia. Osallistujia pyydetään saapumaan sisäliikuntavarustuksessa ja ottamaan mukaan juomapullo. Ohjaajana toimii liikuntaohjaaja Patri Filatoff. Jumpat ovat kaksikielisiä.



Foto / Kuva: Centre for Ageing Better / Unsplash

Pensionärsföreningarna Eläkeläisyhdistykset

Pargas svenska pensionärer — Pargasiten

Månadsmöte en gång i månaden, den tredje onsdagen i månaden, i Brankis kl. 13—15.30.

Kuukausikokous kuukauden kolmantena keskiviikkona Brankiksessa klo 13—15.30.

Kontakt / Yhteystiedot:

Annica Forssell

050 553 02 95

pargas.spfpension.fi

Eläkeliitto Paraisten yhdistys

Kontakt / Yhteystiedot:

Ordförande / Puheenjohtaja Eeva Bergman

0400 819157

eeva.bergman@gmail.com

elakeliitto.fi/yhdistykset/parainen

Paraisten Eläkeläiset ry

Kontakt / Yhteystiedot:

Ordförande / Puheenjohtaja Eija Remes

+358 45 6776271

eijarem@gmail.com

yhdistykset.elakelaiset.fi/parainen/

Pensionärsföreningarna Eläkeläisyhdistykset

Pensionärsklubben Festingarna i Nagu rf

Månadsmöte månadens sista onsdag kl. 14 i Framnäs (januari—april samt september—november).

Kuukausikokous kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 14 Framnäsissä (tammi—huhtikuussa ja syys—marraskuussa).

Kontakt / Yhteystiedot:

Ordförande / Puheenjohtaja Yngve Lindqvist

0400 538 728

yingve.lindqvist@gmail.com

nagu.spfpension.fi/start/

Korpo pensionärer

Kontakt / Yhteystiedot:

Ordförande / Puheenjohtaja Christer Johansson

+358 40 737 1012

marita.christer@gmail.com

korpo.spfpension.fi



Foto / Kuva: Ubuntu Productions

Pensionärsföreningarna Eläkeläisyhdistykset

Pensionärsbostadsföreningen i Houtskär

Kontakt / Yhteystiedot:

Ordförande / Puheenjohtaja Susanne Björkman

0400 828113

syyzi61@gmail.com

houtska.spfpension.fi

Pensionärsföreningen i Iniö r.f.

Kontakt / Yhteystiedot:

Ordförande / Puheenjohtaja Christjan Brander

040 1278 886

christjan.brander@gmail.com

inio.spfpension.fi

Seniordagen / Senioripäivä



15.10.2026

kl. / klo 11.00–16.00

PIUG 1 / PUNT 1

Skolmästaregatan 5

Koulumestarinkatu 5

**Fritt inträde
Vapaa sisäänpääsy**

Biblioteken Kirjastot

Pargas bibliotek / Paraisten kirjasto

Strandvägen 28 / Rantatie 28

Kielikahvila: finskt språkcafé torsdagar kl. 17–19.

Virkkrok & bok: handarbete, kaffe och bokdiskussion en gång i månaden. Tider och mer information finns på blanka.fi.

Kielikahvila: suomen kielen kahvila torstaisin klo 17–19.

Virkkrok & bok: käsitöitä, kahvia ja kirjakeskustelua kerran kuukaudessa. Ajat ja lisätiedot löytyvät osoitteesta blanka.fi.

Öppet / Avoinna:

Måndag—torsdag / Maanantai—torstai 10–19

Fredag / Perjantai 10–16

Lördag / Lauantai 10–14



Foto / Kuva: Ubuntu Productions

Biblioteken Kirjastot

Nagu bibliotek / Nauvon kirjasto

Sportgränd 1 / Urheilukuja 1

Biblioteket är meröppet varje dag kl. 8–21. Du kommer in med bibliotekskort och pinkod.

Personal finns på plats tisdag, torsdag och fredag kl. 10–15 samt onsdag kl. 14–19.

Kirjasto on omatoimisesti avoinna joka päivä klo 8–21. Pääset sisään kirjastokortilla ja tunnusluvulla.

Henkilökunta on paikalla tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin klo 10–15 sekä keskiviikkoisin klo 14–19.

Korpo bibliotek / Korppoon kirjasto

Verkanvägen 1 / Verkanintie 1

Biblioteket är meröppet varje dag kl. 8–21. Du kommer in med bibliotekskort och pinkod.

Personal finns på plats måndag, torsdag och fredag kl. 10–15 samt tisdag kl. 14–19.

Kirjasto on omatoimisesti avoinna joka päivä klo 8–21. Pääset sisään kirjastokortilla ja tunnusluvulla.

Henkilökunta on paikalla maanantaisin, torstaisin ja perjantaisin klo 10–15 sekä tiistaisin klo 14–19.

Biblioteken Kirjastot

Houtskärs bibliotek / Houtskarin kirjasto

Näsbyvägen 214 / Näsbyntie 214

Biblioteket är meröppet varje dag kl. 8—21. Du kommer in med bibliotekskort och pinkod.

Personal finns på plats måndag kl. 14—19 samt onsdag och torsdag kl. 10—15.

Kirjasto on omatoimisesti avoinna joka päivä klo 8—21. Pääset sisään kirjastokortilla ja tunnusluvulla.

Henkilökunta on paikalla maanantaisin klo 14—19 sekä keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10—15.

Iniö bibliotek / Iniön kirjasto

Degernäs 24

Biblioteket är meröppet varje dag kl. 9—20. Du kommer in med nyckel.

Kirjasto on omatoimisesti avoinna joka päivä klo 9—20. Omatoimiaikana pääset sisään avaimella.

Skärgårdens Kombi Saariston Kombi

Välkommen till Kombi!

Kombi är ditt tvåspråkiga medborgarinstitut i Pargas. Vi erbjuder kurser, föreläsningar och evenemang av många olika slag. Vi vill vara hela familjens institut, så vi ordnar kurser för såväl gammal som ung. Anmäl dig till kurser och föreläsningar på webbplatsen kombi.pargas.fi eller via telefon.

Tervetuloa Kombiin!

Kombi on Paraisilla toimiva kaksikielinen kansalaisopisto. Ohjelmassamme on monenlaisia kursseja, luentoja ja tapahtumia. Haluamme olla koko perheen opisto, joten tarjoamme kursseja niin nuorille kuin vanhoillekin. Ilmoittaudu kursseille ja luennoille verkkosivuillamme kombi.parainen.fi tai puhelimitse.

Kontakt / Yhteystiedot

Rector / Rehtori: 044 358 5981

Måndag—fredag / Maanantai—perjantai

Kursanmälningar och förfrågningar: 02 45 85 900,
alternativt 040 779 3530.

Måndag—fredag kl. 9—15.

Ilmoittautumiset ja kyselyt: 02 45 85 900, vaihtoehtoisesti
040 779 3530.

Maanantai—perjantai klo 9—15.

Kommande föreläsningar

Föreläsningarna hålls på svenska.
Förhandsanmälan till Kombis kansli.
Mer information: kombi.pargas.fi

28.10.2026 · 13–15 · 5 €

Yle 100 år

Föreläsare: Linus Hoffman

4.11.2026 · 18–20 · 15 €

Retrogala — Vårt Pargas i bilder och berättelser från 1960–2000-talet

Föreläsare: Dick Essén, Magnus Sundman

25.11.2026 · 13–15 · 5 €

Folktroplatser och väsen i Pargas och övriga Åboland

Föreläsare: John Björkman

Plats för alla föreläsningar:
Stadshuset, Bryggan, Strandvägen 28, Pargas.

Juhani Knuuti

Föreläsningen hålls på finska.

17.11.2026 klo 13–15

Kaikille avoin

Miksi virheelliset terveysuskomukset pysyvät vaikka tutkittu tieto lisääntyy?



Kuva: Mikael Soininen

Professori, ylilääkäri, PET-keskuksen johtaja Juhani Knuuti käsittelee tätä mielenkiintoista aihetta. Mahdollisuus kysymyksille ja keskustelulle. PET-keskus on Turun yliopiston, Åbo Akademin ja Turun yliopistollisen keskussairaalan yhteinen, valtakunnallinen tutkimuskeskus.

Paikka:

Paraisten kaupungintalo, valtuustosali
Rantatie 28, Parainen

Järjestäjät:

Eläkeliiton Paraisten yhdistys ja Paraisten kaupunki

Diabetesföreningen i Åboland rf

Diabetesföreningen i Åboland rf är till för dig som är diabetiker, familjemedlem, anhörig eller i övrigt intresserad av vår verksamhet.

Diabetesföreningen i Åboland rf grundades i Pargas den 3.5.1988 och har i dag ett verksamhetsområde som omfattar hela Åboland: Pargas, Kimitoön och Åbo. Diabetesföreningen satsar på kamratstöd i olika former, bland annat genom motions- och konditionsgrupper samt andra gemensamma aktiviteter såsom föreläsningar, träffar och resor. Medlemstidningen Diabo ger aktuell information om diabetes- och hälsorelaterade ämnen.

Det finns också klubbverksamhet för familjer med barn som har diabetes, för typ 1-diabetiker i arbetsför ålder, för personer med så kallad diabeteshund samt för finskspråkiga diabetiker.

Anslut dig nu och få Diabetesförbundets tidning Diabetes till medlemspris. Som medlem får du också vår egen medlemstidning Diabo och fotvårdsunderstöd. Du kan delta i vår konditionssalsträning eller vattengymnastik samt våra resor och utfärder till fördelaktiga medlemspriser.

Medlemskap och kontakt

Medlemsavgiften för år 2026 är **22 euro**. Enklast ansluter du dig via Diabetesförbundets webbplats diabetes.fi. Det går också utmärkt att kontakta föreningens medlemssekreterare Ann Laurén, tfn **040 554 7558** eller e-post **diabetes.aboland@gmail.com**.

Diabetesföreningen i Åboland rf

Diabetesföreningen i Åboland rf -diabetesyhdistys on tarkoitettu sinulle, joka olet diabeetikko, diabeetikon perheenjäsen tai omainen tai muutoin kiinnostunut toiminnastamme.

Diabetesföreningen i Åboland rf perustettiin Paraisilla 3.5.1988 ja yhdistyksen toiminta-alue käsittää nykyään koko Turunmaan: Paraisen, Kemiönsaaren ja Turun. Diabetesyhdistys panostaa erimuotoiseen vertaistukeen muun muassa liikunta- ja kuntoiluryhmillä ja muulla yhteisellä toiminnalla, kuten luennoilla, tapaamisilla ja matkoilla. Jäsenlehti Diabo tarjoaa ajankohtaista tietoa diabetekseen ja terveyteen liittyvistä aiheista.

Yhdistys järjestää myös kerhotoimintaa perheille, joissa on lapsidiabeetikkoja, työikäisille tyypin 1 diabeetikoille, henkilöille, joilla on niin sanottu diabeteskoira, ja suomenkielisille diabeetikoille.

Liity nyt ja saat Diabetesliiton Diabetes-lehden jäsenhintaan. Jäsenenä saat myös oman jäsenlehtemme Diabon ja jalkahoitoavustusta ja voit osallistua yhdistyksen järjestämään kuntosaliharjoitteluun tai vesijumppaan sekä matkoihin ja retkiin edullisin jäsenhinnoin.

Jäsenyys ja yhteystiedot

Vuoden 2026 jäsenmaksu on **22 euroa**. Liittyminen on helpointa Diabetesliiton verkkosivujen kautta: diabetes.fi. Voit myös hyvin olla yhteydessä yhdistyksen jäsensihteriin Ann Lauréniin, puh. **040 554 7558** tai sähköposti **diabetes.aboland@gmail.com**

Västra–Åbolands Hjärtförening rf

Grundad 26.5.1976. Föreningen är tvåspråkig. En lokal förening som verkar under Finlands Hjärtförbund och Hjärttdistriktet i Egentliga Finland. Medlemsavgift: 30 €/år, vilket inkluderar tidningen Sydänlehti som utkommer fyra gånger per år.

Mål för verksamheten

Målet är att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar samt att motverka och minska de skador som de orsakar, bland annat genom att:

- informera om hjärthälsa och faktorer som påverkar den
- ordna diskussions- och samvaroaktiviteter
- ordna hälsotillställningar, kurser och föreläsningar
- ordna rådgivnings- och motionsgrupper samt rehabiliteringskurser

Verksamhet hösten 2026

Vi informerar om vår verksamhet på föreningsspalten i Pargas Kungörelser, på föreningens webbplats samt på Facebook.

”Hjärthörnan” på Seniorstugan den tredje onsdagen varje månad kl. 17.30.

”Simskola/simgrupp” i Folkhälsans bassäng, där föreningen betalar ledararvodet.

Hjärtgymnastik för medlemmar på våren och hösten.

Julmåltid för medlemmarna.

Kontaktuppgifter

Ordförande: Levi Fagerström, 044 588 7530, fagerle@gmail.com

Vice ordförande: Hanna Järvinen, 040 179 0017,
hanna.jarvinen@parnet.fi

Webbplats: sydan.fi/lansi-turunmaa

Facebook: Västra Åbolands Hjärtförening / Länsi-Turunmaan Sydänyhdistys rf.

Länsi–Turunmaan Sydänyhdistys ry

Perustettu 26.5.1976. Yhdistys on kaksikielinen. Suomen Sydänliiton ja Varsinais-Suomen Sydänpiirin alainen paikallisyhdistys. Jäsenmaksu 30 €/ v sisältäen Sydänlehden, joka ilmestyy 4x vuodessa.

Tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on sydän- ja verisuonitautien ehkäisy sekä niiden aiheuttamien vaurioiden torjuminen ja vähentäminen mm.

- tiedottamalla sydänterveystietä ja siihen vaikuttavista tekijöistä
- järjestämällä keskustelu- ja yhdessäolotapahtumia
- järjestämällä terveystapahtumia, -kursseja, luentoja
- järjestämällä neuvonta- ja liikuntaryhmiä sekä kuntoutuskursseja

Toimintaa syksyllä 2026

- Tiedotamme toiminnastamme PK:n yhdistyspalstalla, yhdistyksen kotisivuilla sekä facebookissa
- ”Sydännurkka” Seniorituvalla joka kuukauden 3. keskiviikko klo 17.30
- ”Uimakerho” Folkhälsan-altaassa, yhdistys maksaa ohjaajan palkkiota
- Sydänjumppaa jäsenille keväällä ja syksyllä
- Jouluaateria jäsenille

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Levi Fagerström 044 588 7530, fagerle@gmail.com

Varapuheenjohtaja Hanna Järvinen, 040 179 0017,
hanna.jarvinen@parnet.fi

Kotisivut: sydan.fi/lansi-turunmaa

Facebook: Västra Åbolands Hjärtförening/ Länsi-Turunmaan sydänyhdistys

Egentliga Finlands minnesförening Varsinais–Suomen Muistiyhdistys

044 202 0533

toimisto@muistiturku.fi

Trädgårdsgatan 45, Åbo / Puutarhakatu 45, Turku

Möten enligt överenskommelse.

Tapaamiset sopimuksen mukaan.

muistiturku.fi/sv

muistiturku.fi

Minneshandledning

040 140 9345

Samtalsstöd och servicerådgivning angående
minnessjukdom. Servicen är avgiftsfri.

Muistineuvonta

040 140 9345

Keskustelutukea ja palveluneuvontaa muistisairauteen
liittyvissä asioissa. Palvelu on maksuton.

Verksamhet för personer med minnessjukdom och närstående

- Temainformationskvällar
- Kamratstödsgrupper
- Egenvårdsgruppträning
- Gympagrupper

Toimintaa muistisairaille ja läheisille

- Teemalliset tiedotusillat
- Vertaistukiryhmät
- Omahoitovalmennusryhmässä
- Jumpparyhmät

Verksamhet öppen för alla

- Hjärngympagrupper
- Minnescaféer
- Föreläsningar
- Medlemsverksamhet och medlemstidning

Kaikille avoin toiminta

- Aivotreeniryhmät
- Muistikahvilat
- Luennot
- Jäsentoiminta ja jäsenlehti



Foto / Kuva: Ubuntu Productions

Senior i skolan Seniori koulussa

Seniorer – ett värdefullt stöd för barn och unga

Som senior kan du göra skillnad genom att volontärarbeta i konstskolor, ungdomsgårdar och skolor. Med samma skolning kan man sedan bidra med sin tid i den verksamhet man själv är intresserad av. Volontären fungerar som extra händer och ögon i verksamheten och har därför inget pedagogiskt ansvar eller krav på förhandskunskaper.

Är du nyfiken på hur och var du kan hjälpa till? Ta kontakt! Det ordnas regelbundet skolningstillfällen för intresserade i samarbete med Folkhälsan.

För volontärarbete i konstskolor och på ungdomsgårdar ta kontakt via e-post: kultur@pargas.fi

Läs mer: pargas.fi/kreativ-kompis

Seniorit ovat arvokas tuki lapsille ja nuorille

Seniorina voit olla mukana tukemassa lapsia ja nuoria toimimalla vapaaehtoisena taidekouluissa, nuorisotiloissa ja kouluissa. Saman koulutuksen jälkeen voit osallistua vapaaehtoistoimintaan siinä ympäristössä, joka itseäsi eniten kiinnostaa. Vapaaehtoinen toimii toiminnassa apuna ja lisätukena, eikä hänellä ole pedagogista vastuuta tai vaatimuksia aiemmasta osaamisesta.

Kiinnostaisiko sinua tietää, miten ja missä voisit olla mukana? Ota yhteyttä! Kiinnostuneille järjestetään säännöllisesti koulutustilaisuuksia yhteistyössä Folkhälsanin kanssa.

Taidekoulujen ja nuorisotilojen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä sähköpostitse:

kulttuuri@parainen.fi

Lue lisää: pargas.fi/luova-kaveri

För volontärarbete i skolor läs mer på:

Koulujen vapaaehtoistoiminnasta voit lukea lisää osoitteessa (huom! seniori koulussa toiminta tällä hetkellä ainoastaan ruotsiksi):

folkhalsan.fi/halsoframjande-arbete/frivilligarbete/senior-i-skolan

Röda Korset i Pargas Punainen Risti Paraisilla

Humana

Humana är Finlands Röda Kors, Pargas avdelnings kansli och verksamhetsutrymme på Strandvägen 16, mitt i Pargas centrum. Humana är centrum för Röda Kors-verksamheten på orten, med möten, kurser och träffar. Det är möjligt att hyra lokalen för liknande tillställningar.

Humana on Suomen Punaisen Ristin Paraisten osaston toimisto ja toimintatila osoitteessa Rantatie 16, aivan Paraisten keskustassa. Humana on paikkakunnan Punaisen Ristin toiminnan keskus, jossa järjestetään kokouksia, kursseja ja tapaamisia. Tilaa on myös mahdollista vuokrata vastaavanlaisiin tilaisuuksiin.

Kontakt / Yhteystiedot:
040 673 2077
pargas@avdelning.rodakorset.fi

Röda Korsets vänverksamhet / Punaisen Ristin ystävätoiminta

Behöver du en vän eller följeslagare? Kontakta Röda Korsets vänförmedling på 040 189 8812.

Tarvitsetko ystävän tai saattajan? Ota yhteyttä Punaisen Ristin ystävänvälittäjään, puh. 040 189 8812.

Varha Tjänster för äldre

Kundhandledningen för äldre erbjuder äldre och deras anhöriga rådgivning och handledning om olika servicealternativ som stöder boendet i det egna hemmet eller om de boendeanternativ som välfärdsområdet erbjuder. Kundhandledningen ger också information om lösningar som stöder välmående, såsom kommuners, företags, föreningars och organisationers verksamhet och tjänster.

Bedömning av servicebehovet

Rådgivningen kan ges per telefon eller som mer individuell handledning. Vid behov kan man boka en omfattande bedömning av servicebehovet som görs som hembesök. Då utreds bland annat livssituationen, hälsotillståndet, orken, funktionsförmågan samt behovet av stöd och tjänster. Kunden själv, en anhörig eller någon annan som uträttat ärenden med kundens medgivande kan be om ett bedömningsbesök.

Telefon och chatt

Vardagar kl. 9–15

På svenska: 02 313 2200

På finska: 02 313 2100

Chatt i Varha-applikationen: vardagar kl. 9–15.

Rådgivningspunkten i Pargas

Fredagar kl. 9–12, utan tidsbokning.

Kommunalhemsvägen 12, 21600 Pargas

I geriatriska poliklinikens utrymmen.

Varha Ikääntyneiden palvelut

Ikääntyneiden asiakasohjaus tarjoaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen neuvontaa erilaisista kotona asumista tukevista palveluvaihtoehtoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehtoista ja niihin hakeutumisesta. Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista.

Palvelutarpeen arviointi

Neuvontaa voidaan antaa puhelimitse tai yksilöllisenä ohjauksena. Tarvittaessa asiakkaalle voidaan varata laaja-alainen palvelutarpeen arviointiaika. Arviointi tehdään kotikäyntinä ja siinä selvitetään muun muassa elämäntilannetta, terveydentilaa, voimavaroja, toimintakykyä sekä tuen ja palveluiden tarvetta. Arviointikäynnin voi pyytää asiakas itse, hänen omaisensa tai joku muu asiakkaan suostumuksella asioiva henkilö.

Puhelin ja chat

Arkisin klo 9–15

Ruotsiksi: 02 313 2200

Suomeksi: 02 313 2100

Chat Varha-sovelluksessa: arkisin klo 9–15.

Ikääntyneiden neuvontapiste, Parainen

Perjantaisin klo 9–12, ilman ajanvarausta.

Kunnalliskodintie 12, 21600 Parainen

Geriatrinen poliklinikan tiloissa.

Aktiv senior

Aktiivinen seniori

Hösten 2026—våren 2027

Syksy 2026—keväät 2027

Denna guide har sammanställts av avdelningen för välfärd och fritid vid Pargas stad i samarbete med lokala föreningar och aktörer.

Tämän oppaan on koonnut Paraisten kaupungin hyvinvoinnin ja vapaa-ajan osasto yhteistyössä paikallisten yhdistysten ja toimijoiden kanssa.

Pargas · Nagu · Korpo · Houtskär · Iniö
Parainen · Nauvo · Korppoo · Houtskari · Iniö



Pargas
Parainen

pargas.fi / parainen.fi

Omslagsfoto, bibliotek och skärgårdsbilder /

Kansikuva, kirjasto- ja saaristokuvat: Ubuntu Productions

Motionsfoto / Liikuntakuva: Centre for Ageing Better / Unsplash

Foto av Juhani Knuuti / Juhani Knuutin kuva: Mikael Soininen