Tiedote 18.4.2024

**Uusi SenioriExpo-tapahtuma on kohtaamispaikka Turun seudun senioreille**

**Maksuton seniorien oma tapahtuma on Turun Messukeskuksen hyväntuulinen uutukainen. SenioriExpossa on monipuolisen ohjelman lisäksi tärkeässä osassa yhdessäolo ja saman ikäisten ihmisten tapaaminen.**

Turun Messukeskus tarjoaa 24.4. senioreille täysin uuden tapahtuman, jonka lähtökohtana on viettää kiva päivä samanhenkisten ihmisten kanssa. Samalla seniorit saavat tärkeää tietoa iän mukana tuleviin elämänmuutoksiin, jotta arki pysyisi mielekkäänä mahdollisimman pitkään. Ohjelmassa kuullaan mm. ravinto- ja liikuntasuosituksia sekä työkaluja elämänmuutosten käsittelyyn. Lisäksi monipuolinen ohjelma liikuttaa ja viihdyttää. Myös vertaistukea on tarjolla.

– SenioriExpo antaa tilaisuuden laajentaa sosiaalista verkostoa ja tutustua samanhenkisiin ihmisiin. Tapahtuma toimii samassa elämänvaiheessa olevien kohtaamispaikkana ja vastaiskuna yksinäisyydelle, kertoo SenioriExpo-tapahtuman projektipäällikkö **Henna Laaksonen.**

Laaksosen mukaan matalan kynnyksen senioritapahtumalle on ollut tilausta, sillä Turun seudulla ei ole aikaisemmin ollut nimenomaan tälle ikäryhmälle suunnattua tapahtumaa.

**Messubussi vie monipuolisen ohjelman äärelle**

Seioriexposta on haluttu tehdä matalan kynnyksen tapahtuma, johon jokaisella on mahdollista osallistua. Siksi tapahtuma on maksuton. Myös Messukeskukseen saapuminen on tehty vaivattomaksi: Fölin messubussi numero 100 tuo kävijät sisäänkäynnin läheisyyteen.

SenioriExpon ovet aukeavat klo 10 ja ohjelma päättyy klo 17. Ohjelmaan mahtuu niin päivätanssit, tietoiskuja ja työkaluja elämänmuutokseen kuin maistiaisia laulukomediasta. Paikalla on yli 60 näytteilleasettajaa inspiroimassa ja jakamassa tietoa senioreille hyödyllisistä tuotteista ja palveluista.

**Otteita ohjelmasta:**

* Turun ammattikorkeakoulun ideoita lähimatkailuun.
* Maistiaisia Tauno Palosta ja Ansa Ikosesta kertovasta laulukomediasta.
* Tukenasi ry:n työkalut elämänmuutosten käsittelyyn.
* Tanssiseura Sekahaku ry:n päivätanssit ja tanssikurssi Fuskun perusteista.
* Eläketurvakeskuksen tietoisku joustavista reiteistä eläkkeelle
* Turun Urheiluliiton tuolijumpat ja luento senioreiden liikunta- ja ravintosuosituksista.

Aukioloajat: Ke 10–17

**Lisätietoja:**

Toimitusjohtaja Päivi Rytsä, puh. 050 596 0773

Myynti- ja kehitysjohtaja, Heidi Sinisalo, puh. 044 972 6620

Projektipäällikkö Henna Laaksonen, puh. 041 731 3691

<https://www.turunmessukeskus.fi/tapahtuma/senioriexpo/>