

Ihana minä -messut

ke 21.10.2026 klo 12-18

Lounatuulet Yhteisötalolla

Vapaa pääsy!



Kahvila

Lehmus-kahvio palvelee
koko tapahtuman ajan
Pihlaja-salin vieressä.
Arvonta.

LEHMUS, 2. KRS



Luentoja ja tietoisukuja

Uniluento
Aivoterveys-luento
Tietoisku värianalyseistä
Vahvistetaan voimavaroja
Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta
Vinkit Second Hand -löytöjen tekemiseen
Äänimaljarentoutus: mitä hyötyä keholle ja mielelle?
Asiaa äidin hyvinvoinnista pikkulapsiarjessa?
Miten rauhoitan hermoston 3 minuutissa?
Kuormituksen hallinta töissä ja arjessa
Mitä on ekspressiivinen taideterapia?
Kehon ja mielen hyvinvointi
Miten jaksaa lapsiperheen arjessa?

PIHLAJA-SALI, 2. KRS



Second Hand -tori

Tule tekemään löytöjä
tai varaa oma myyntipaikkasi
Second Hand -torille!



TILA 104, 1. KRS

Muotinäytöksiä



Asukokonaisuudet myynnissä

PIHLAJA-SALI, 2. KRS

Esittelypisteitä



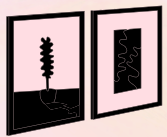
PIHLAJA-SALI, 2. KRS



Hyvinvointi- ja kauneuspisteitä

Astella omaa polkua
Latin Fiesta /Tanssistudio Flama
Rentoutusharjoitus /TULE-tietokeskus
Pikakampausta ja kampaamopalvelut /Aava
Ekspressiivinen taideterapia /Ambert Art Therapy
Verenpainemittaus / Turun seudun aivoyhdistys
Inbody-mittaus ja pikahieronta /SPÄTTI
Äänimaljarentoutus /EveSounds
Neurosonic-hoito /Dobe Oy
Hyrox mobility /Hyrox100
Nauloilla makaaminen

JALAVA, PIHLAJA-SALIN VIERUSTA, 2. KRS



Taidenäyttelyitä

Marja Uusiluoto-Raaskan veistoksia
Afan Angelot -muistonäyttely
Naiseuden voima - Anna Efremova
Tunnetaitelija Sanna Paalu

Osa teoksista myynnissä

YHTEISÖTALON 1., 2. JA 3. KRS



Lounatorin avajaiset

Lounatori-kierrätyspiste
aloittaa toimintansa messupäivänä
Yhteisötalon 1. kerroksessa.
Lahjoita itsellesi tarpeettomaksi
jääneitä vaatteita ja leluja, ja
tee löytöjä omiin tarpeisiisi!

Sisäänkäynti sisäpihalta

KATAJA, 1. KRS

Tähtihetki
LOUNASKAHVILA

Maittava salaattibuffet klo 11-14
Lounatuulet Yhteisötalon katutasossa
messuhintaan 5,50 € (norm. 10,50 €)

Tapahtumassa on rauhallinen tila
imetystä ja lastenhoitoa varten.

Messuemäntänä *Katriina Hiippavuori*

Mahdollisuus osallistua arvontaan ja voittaa ihania palkintoja!

MiB
MOTHERS IN BUSINESS

SECOND
HAND
STYLE
by Katriina

LOUNATUULET YHTEISÖTALO
LÄNTINEN PITKÄKATU 33, TURKU
RAKENNUS ON ESTEETÖN
WWW.LOUNATUULET.FI

Tulethan tuoksutta!



Lounatuulet
Yhteisötalo ry

Ihana minä -messut

Ke 21.10.2026 klo 12-18. Tarkempi aikataulu:

Ihana minä -lavan miniluennot (Pihlaja-sali, 2. krs)

Klo 12.00 Tapahtuman avaus / Messuemäntä Katriina Hiippavuori ja Lounatuulet Yhteisötalon tj Marjo Eriksson (10 min)

Klo 12.10 Muutama sana Lounatorista ja taidenäyttelyistä / Marjo Eriksson ja Marja Uusiluoto-Raaska (5 min)

Klo 12.15 Mitä on ekspressiivinen taideterapia? / Amber Art Therapy (5 min)

Klo 12.25 Äänimaljarentoutus -mitä hyötyä keholle ja mielelle / EveSounds (10 min)

Klo 12.30 Vinkit second hand -löytöjen tekemiseen / Katriina Hiippavuori (10 min)

Klo 12.40 Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta / Joulupuu Turku (10 min)

Klo 12.50 Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta / Mannerheimin lastensuojeluliitto (10 min)

Klo 13.00 Uniluento / Tule-tietokeskus (20 min)

Klo 13.20 Vahvistetaan voimavaroja -luento / Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys (20 min)

Klo 13.40 Astella omaa polkua / Astella omaa polkua (20 min)

Klo 14.00 Muotinäytös (15 min)

Klo 14.20 Miksi kannattaa ostaa käytettyä? / Sinulle-kirpputori (10 min)

Klo 14.30 Oletko vain puhuva pää vai kuuletko kehoasi? Kehon ja mielen hyvinvointi / Dobe Oy (20 min)

Klo 15.00 Kuka huoltaa huoltajan? Asiaa äidin hyvinvoinnista pikkulapsiarjessa? / Uravalmentaja Sanna-Maria Koskinen (40 min)

Klo 15.40 Värit osana omaa tyyliä - mitä värianalyysi kertoo? / HEHKUT studio (20 min)

Klo 16.00 Kuormituksen hallinta töissä ja arjessa / Turun seudun autismi- ja adhd-yhdistys Aisti ry (20 min)

Klo 16.30 Muotinäytös (15 min)

Klo 16:50 Hyrox ei ole sulle... Vai onko sittenkin? 10 minuuttia, jotka voivat muuttaa käsityksestä Hyroxista. / X100turku (10 min)

Klo 17.00 Miten rauhoitan hermoston 3 minuutissa / Dobe Oy (15 min)

Klo 17.30 Arvonnän tulokset ja kiitokset

Hyvinvointitunnit (Jalava-tila, 2. krs) - huom! VARAA PAIKKA TUNNILTA

13.00 Latin Fiesta / Tanssistudio Flama, Anna Ketopaikka (30 min)

14.00 Syvärentouttava nauloilla makaaminen (10 min kokeilut / Anna Efremova)

15.00 Syvärentouttava nauloilla makaaminen (10 min kokeilut / Anna Efremova)

16.00 Syvärentouttava nauloilla makaaminen (10 min kokeilut / Anna Efremova)

17.00 Syvärentouttava nauloilla makaaminen (10 min kokeilut / Anna Efremova)

17.30 Hyrox mobility /Hyrox x100

Keho-mielitunnit (Ryhmäliikuntatila Leppä, 3. krs) - huom! VARAA PAIKKA TUNNILTA

13.45 Rentoutusharjoitus 15 min (TULE-tietokeskus)

14.15 Ekspressiivinen taideterapia 55 min (Amber Art Therapy)

15.30 Äänimaljarentoutus 45 min (EveSounds)

16.30 Äänimaljarentoutus 45 min (EveSounds)

Astella omaa polkua -workshop (Raita-tila, 4. krs) - huom! VARAA PAIKKA WORKSHOPISTA

13:00 Astella omaa polkua -Workshop (30 min)

17:00 Astella omaa polkua -Workshop (30 min)

Varaukset tunneille ja workshopiin tehdään messujen alussa Pihlaja-käytävällä sijaitsevaan listaan.