



**Tukenasi.fi**

Työmme on yhdistää ihmisiä ja kamppistaa yksinäisyyttä.

## SENIORIPYSÄKKI - tukea vaikeaan elämäntilanteeseen ja yksinäisyyteen

**Oletko kokenut elämänmuutoksen?  
Koetko yksinäisyyttä?  
Tarvitsetko sinä tai läheisesi  
tukea? Älä jää yksin!**

**Senioripysäkki tarjoaa yli 60-  
vuotiaille määräraikaista ryhmä- ja  
yksilömuotoista tukea.  
Toimintamme on maksutonta.**

**”Olen uskaltanut  
paremmin ilmaista  
itseäni ja mielipiteitäni.  
Olen siis saanut  
rohkeutta”**

### Senioripysäkin ryhmissä

käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin ja menetyksiin sekä ikääntymiseen liittyviä asioita. Ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja ja luottamuksellisia pienryhmiä, jotka kokoontuvat kerran viikossa. Ryhmäläiset pysyvät samoina ryhmän ajan.

### Yksilömuotoisen tuen

kautta voi saada itselleen tukihenkilön. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, konkreettista yhdessä tekemistä tai liikuttamista. Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat 1-2 viikon välein. Tuki on suunnitelmallista ja tavoitteellista.

**Ota rohkeasti yhteyttä  
ja sovitaan tapaaminen.  
Selvitellään yhdessä  
tilannettasi.**

#### **Katja Tujunen**

040 528 9103  
katja.tujunen@tukenasi.fi

#### **Marika Siika**

040 586 6055  
marika.siika@tukenasi.fi

#### **Turun Kaupunkilähetys ry**

Kauppiaskatu 11 C 27  
20100 Turku  
[www.tukenasi.fi](http://www.tukenasi.fi)



**”Sain vertaistukea,  
uusia ystäviä ja  
voimavaroja”**

