

FÖR DIG, SENIOR I ÅBO



AKTIVITETER

INFORMATION

RÅDGIVNING

SERVICE

För dig, senior i Åbo

I Åbo finns det rikligt med aktiviteter för seniorer, t.ex. olika slags grupper, träffar, vänverksamhet och rådgivning om olika teman.

Denna broschyr innehåller kontaktuppgifter och exempel på olika aktiviteter som riktar sig speciellt till Åbobor över 60 år. Bekanta dig med broschyrens innehåll och delta i stadens, föreningarnas och församlingens aktiviteter!

Broschyren har givits ut av Till ditt stöd r.f. med understöd från Eugène, Elisabeth och Birgit Nygréns stiftelse, Egentliga Finlands förbund och Åbo stad.



Till ditt stöd rf



ÅBO

Pärmens bild:

Tukenasi ry / Till ditt stöd r.f.

Servicetorget för äldre i Monitori

För vem?

Servicetorget erbjuder äldre personer och deras anhöriga och närstående handledning och information om olika serviceformer samt hur man kan befrämja hälsa och välbefinnande.

Hurdant stöd?

Vi stöder och hjälper äldre personer att klara sig hemma så länge som möjligt. Vi befrämjar äldre personers välbefinnande och trygghetskänsla så de själv kan ha kontroll över sina liv.

Du kan besöka Servicetorget eller ringa. Servicen är avgiftsfri. Vi utreder sakerna tillsammans.

Salutorgets **Monitori**, Auragatan 8, Åbo (KOP-kolmio)

Öppet vardagar kl. 9-16 (en svensktalande handledare på plats på onsdagar)

tfn. 02 2626 174 vardagar kl. 9-12

Mera information www.varha.fi/sv.

Möjlighet att diskutera med en handledare via **chat** vardagar kl. 9-12 varha.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/tjanster-aldre

Fråga Annika

tfn. 040 749 3187 (må-ti kl. 10-11)

e-post: fraga.annika@varha.fi

Fråga Annika är Egentliga Finlands välfärdsområdes tjänst där kunder och personal kan få hjälp med bland annat frågor om fakturor och kontaktuppgifter på svenska.

Åbo stad, kultur och fritid

Stadens kultur- och fritidsutbud ger många möjligheter för seniorer. Upplev något nytt eller njut av gamla klassiker hemifrån, utomhus eller på stan. Det finns program och verksamhet för både dig som trivs på egen hand och för er som vill träffas tillsammans med andra.

Bokkassar för hembeställning och **Celias nationella service med talböcker** kan du bekanta dig med på huvudbiblioteket i centrum. Där kan man också läsa och låna böcker, tidningar och tidskrifter, låna instrument eller sällskapsspel. Närbiblioteken på annat håll i stan är trevliga ställen att titta in på. turku.fi/sv/abo-stadsbibliotek

Mittbibliotek är stadsbibliotekets webbportal som samlar flera möjligheter till intressant fritidsprogram. Här hittar du länkar till Åbo filharmoniska orkesters webbkonserter, du kan njuta av inspelade motionstips, museernas digitala bildsamlingar eller gå på virtuella guidningar i ett stort antal museer mm. [turku.fi/sv/abo-stadsbibliotek/
bibliotekstjanster/mittbibliotek](https://turku.fi/sv/abo-stadsbibliotek/bibliotekstjanster/mittbibliotek)

Seniorarmbandet

Det förmånliga seniorarmbandet ger alla Åbobor som fyllt 65 år en utmärkt möjlighet till mångsidig motion och trevliga kulturupplevelser. Med armbandet kan du besöka stadens simhallar, gym och museer. Armbandet är i kraft 4 månader från och med köpdagen.

Läs mer turku.fi/sv/seniorarmbandet eller tfn. 050 554 6218

Följeslagarkortet

Följeslagarkortet gör det lättare för dig som har ett handikapp eller är långtidssjuk att motionera och ta del av kulturupplevelser och -evenemang. Kortet berättigar en följeslagare eller en assistent till fri entré. Läs mer turku.fi/sv/foljeslagarkortet eller tfn. 050 554 6218

Ledda motionsgrupper

Både staden, föreningar och andra organisationer i Åbo ordnar mångsidiga ledda motionsgrupper i simhallar, gym och gymnastiksalar. Läs mera om aktuella motionsgrupper och kurser på turku.fi/sv/motion-aldre eller ring tfn. 050 554 6218

I **Åbo stads evenemangs- och hobbykalender** hittar du stadens och andra aktörers evenemang, tjänster och verksamhet. Evenemang på svenska uppmärksammas också i lokalmedia. kalenteri.turku.fi/sv/events/calendar

Mer information om kultur- och fritidsmöjligheter:

kulturkoordinator Anna Edgren, tfn. 040 180 4515
e-post: anna.edgren@turku.fi

Mer information om motionsgrupper och idrottsplatser:

motionsansvarig för svenskspråkiga Päivi Mecklin
tfn. 050 554 6218, e-post: paivi.mecklin@turku.fi



Åbo stad, kultur och fritid

Åbo svenska arbetarinstitut "Arbis" erbjuder många kurser för både kropp och själ som passar också seniorer - gymnastik, styrketräning, yoga, pilates m.m. På programmet även kurser i hantverk, konst, matlagning, sång och musik, språk, kultur och historia etc. Både kortkurser och terminslånga.

Onsdagsföreläsningarna är den föreläsningsserie Arbis bjuder på i regel varje onsdag. Varierande aktuella teman gällande bl.a. samhälle, politik, juridik, ekonomi och historia.

Mer information om Åbo svenska arbetarinstitut "Arbis":

kansliet: Kaskisgatan 5, 5 vån. 20700 Åbo

tfn. 044 907 4737

e-post: arbis@edu.turku.fi

www.aboarbis.fi

www.facebook.com/aboarbis

[@aboarbis](https://www.facebook.com/aboarbis)

Läs mera:

turku.fi/sv/fritid

turku.fi/sv/kultur

turku.fi/sv/motion

blog.edu.turku.fi/arbis

[Facebook-gruppen Kultur i Åbo](#)

Facebook och Instagram: Turku Liikkeelle

Twitter: abofritid



Åbo svenska församling

Auragatan 18, 20100 Åbo

tfn. 040 341 7460 (säkrast tisdagar och torsdagar kl. 9-11)

www.abosvenskaforsamling.fi

Församlingen inbjuder till gemenskap i gudstjänster och grupper av olika slag. Du kan komma och träffa personer i liknande livssituation och få nya vänner och bekanta.

Vi ger också rådgivning och stöd i sociala och ekonomiska frågor samt samtalsstöd. Vi kommer gärna också på hembesök.

Café Orchidé är församlingens grupp för pensionärer och daglediga. Den samlas måndagar kl 13-15 i vån. 1. Träffarna inleds med kaffeservering sedan firar vi andakt och får ta del av varierande program i anslutning till tro, kultur, samhälle och församling. Välkommen med!



Åbo svenska
församling

Luckan i Åbo

Auragatan 1 H, 20100 Åbo

tfn. 02 233 1986

e-post: abo@luckan.fi

abo.luckan.fi

Öppettider:

måndag–tisdag kl. 12–17

onsdag kl. 12–19 (juni–augusti kl. 12–17)

torsdag–fredag kl. 12–16

Det finlandssvenska informationscentret Luckan i Åbo erbjuder information och material om det svenska Åbo och Åboland för alla som är intresserade av svenskspråkig service och verksamhet.

Hos oss kan du få information om vardagen på svenska, allt från hobbyn, föreningar och kurser till kultur, tjänster osv. Ingen fråga är för liten!

Du kan också hämta broschyrer, tidtabeller och kartor, läsa finlandssvenska dagstidningar och tidskrifter, få tips och råd som nyinflyttad, delta i våra verksamhetsgrupper och rådgivningstillfällen (t.ex. avgiftsfri juridisk rådgivning), köpa biljetter och finlandssvenska böcker och skivor, utnyttja vår bokbytarhylla och använda vårt trådlösa nät.

Luckan i Åbo hjälper dig gärna, titta in under våra öppethållningstider eller ta kontakt!

LUCKAN

Fingerroos Stiftelse

Universitetsgatan 24 A 7, 20100 Åbo
tfn. 044 975 1757



e-post: annikka.salonen@fingerroos.net

fingerroos.net/loytava

[facebook/loytava](https://facebook.com/loytava)

Öppettider: kl. 8–16

Den uppsökande äldreomsorg betjänar kunder som bor i Åbo, och har utmaningar att klara sig hemma eller behöver hjälp i svåra livssituationer. Yrkesverksamma stöd och handledning.

Hembesök och personlig service. Rådgivning i sociala, psykiska eller fysiska frågor. Samarbete med olika organisationer. Målsättningen är att uppsökande äldreomsorg finner, stöder och hjälper.

Det uppsökande äldreomsorgarbetet är avgiftsfritt. Om du är bekymrad över dig själv, din granne eller din anhörigas hälsa, kontakta oss. Du kan kontakta oss anonymt. Du kan också hänvisa en kund till oss via telefon eller via vår orosanmälan blankett.

Pilke®-grupperna träffas regelbundet en gång i veckan vid samma tidpunkt, på samma plats två till tre timmar åt gången.

Du kan träffa oss i vårt kontor, Brahegatan 7, varje tisdag klockan 12.00–14.00.

Du som professionell kan ringa oss när som helst för att fråga råd eller tips.



FSS - Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f.

Västra Långgatan 37, 20100 Åbo

synrådgivare Stina Nygård, tfn. 050 595 4377

e-post: stina.nygard@fss.fi

www.fss.fi

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf (FSS) är en intresse-och serviceorganisation för svenskspråkiga personer med synnedsättning i Finland. FSS främsta verksamhetsområden är rehabilitering, kommunikation och information samt intressebevakning.

Inom rehabiliteringen gör vi hembesök där vi ger information om hjälpmedel, belysning, sociala tjänster, informationsteknik, taltidningar-och böcker samt ger tips och råd hur klara vardagen med en synnedsättning. Vi håller också föreläsningar för att sprida information om synen.

Har du frågor kring synen?

Ta gärna kontakt om du har frågor kring nedsatt synen eller om någon i din närhet har problem med synen.

Vår service är kostnadsfri. Alla är välkomna att kontakta oss, vi finns här för dig!



**FÖRBUNDET
FINLANDS SVENSKA
SYNSKADADE**

Åbonejdens Artrosförening rf

Lonttisvägen 9 B 15, 20100 Åbo
(ingång via Helsingforsgatan)

Öppettider: mån-tors kl. 10-13

tfn. 040 351 3833

e-post: toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

www.nivelverkko.fi



Föreningens målsättning är att främja ledernas hälsa: att ge kunskap om förebyggning, vård och rehabilitering av artros samt att upprätthålla medlemmarnas sociala och mentala aktivitet.

- ledvänlig, anpassad motion (bl.a. vattengymnastik, gymträning och gruppmotion)
- kamratstödgrupper
- rekreations- och fritidsverksamhet (bl.a. allsångskvällar)
- infokvällar om ledprotesoperationer både på finska och svenska
- öppna, kostnadsfria specialistföreläsningar om artros, hälsa och välmående.
- Nivelposti-tidskriften två gånger om året

Verksamheten är öppen för alla. Vill man bli medlem i föreningen är den årliga medlemsavgiften 28 euro.

Folkhälsans förbund / Åboland

Henriksgatan 9, 20500 Åbo

tfn. 044 488 3000

e-post: chatrin.kotka@folkhalsan.fi

folkhalsan.fi

Kvartersklubben är ett aktivitetscenter i Åbo. Verksamheten är främst riktad till äldre, pensionärer och andra daglediga samt barnfamiljer. Det erbjuds olika former av både motionsgrupper och sociala grupper, bl.a. hjärngymnastik, stickcafé, seniordans, balansövningar, karagrupp och träffar för närståendevårdare.

Du kan engagera dig som frivillig i Folkhälsan. Vi har bl.a.

- **Seniorer i skolan**, frivilliga pensionärer som fungerar som skolfarfar eller skolmormor i skolor, eftis eller dagis.
- **Frivillig gruppleddare** leder grupper som riktar sig till seniorer i olika åldrar. Aktiviteter för grupperna kan vara temadiskussioner, minnesträning eller annat som intresserar den frivilliga.
- **Erfarenhetsmentor för närståendevårdare** ger kamratstöd såväl i grupp som individuellt.

Läs mera om att vara frivillig på Folkhälsan på:

www.folkhalsan.fi/foreningar

The logo for Folkhälsan, featuring a white cross symbol to the left of the word "folkhälsan" in a white, lowercase, sans-serif font, all set against a dark blue rectangular background.

✚ folkhälsan

Finlands Röda Kors Åbolands distrikt

Kaskisgatan 13 A 3, 20700 Åbo

tfn. 020 701 2500

e-post: aboland@redcross.fi

rednet.rodakorset.fi/aboland

Ensamheten bland såväl yngre som äldre ökar i dagens samhälle. Allt flera människor har inte en vän de kan dela sina erfarenheter, tankar och känslor med. För människans välbefinnande är vänskap mycket viktigt. Genom Röda Korsets vänverksamhet strävar vi till att minska ensamheten och öka människors välmående genom att erbjuda vänner till dem som behöver det.

Råkar du ha lite extra tid som du gärna skulle vilja använda till att glädja en annan människa? Som rödakorsvän kan du tillsammans med din nya vän träffas i hemmet, ute på café, samtala, gå promenader eller utöva någon hobby ihop.

Du kan även hålla någon form av program på ett äldreboende, t.ex. spela bingo eller sjunga, eller så kan du fungera som följeslagare till sjukhus. Vänverksamheten minskar känslan av ensamhet och är en givande verksamhet som ger båda parterna mycket glädje.

Vill du bli en rödakorsvän eller känner du dig ensam och vill ha en rödakorsvän? Då kan du vara i kontakt med Röda Korset så berättar vi mer.



Röda Korset
Punainen Risti

Svenska hörselskadade i Åboland rf

tfn. 040 718 9920

e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com

aboland.horsel.fi

Vi finns också i [facebook](#).

Rådgivning

Personlig handledning vid problem med hörseln, hörapparater och hörhjälpmedel. Rådgivningstillfällen hålls på olika orter där föreningens hörselrådgivare är på plats.

Månadsträffar

Månadsträffar med föreläsningar och underhållning hålls på olika orter i Åboland. Vi strävar efter att ha bra hörbarhet med hörselslinga och skrivtolkning. Busstransport ordnas till alla träffar.

Informationstillfällen

Hörseldagar med föreläsningar och förevisning av hörhjälpmedel. Sprider information som kan bidra till bättre förståelse för vårt osynliga handikapp. Föreläser för andra grupper. Ta kontakt!

Attraktiva resor och utfärder

Reser inom Finland, till nordiska och baltiska länder, dagsutfärder, teaterresor, kryssningar.



Svenska
hörselskadade
i Åboland rf



Åbo svenska pensionärsklubb r.f.

abo.spfpension.fi



I regel samlas vi en gång i månaden i Alexandrasalen, Universitetsgatan 19 B till gemytlig samvaro och intressanta föredrag. Vi firar också jul- och vårfester.

Klubben har ett antal smågrupper som ägnar sig åt resor, rekreation, motion, petanque, IT, kultur av varierande slag. KulturreSOR till teaterföreställningar och konserter är välbesökta och populära.

Varje höst i november arrangeras en lillajulskryssning för alla pensionärsföreningar i Åboland.

Åbo svenska pensionärsklubb r.f. är medlem i

Svenska pensionärsförbundet SPF

aboland.spfpension.fi

SPF:s ombudsman i Åboland:

tfn. 040 353 9905

e-post: mona.lehtonen@spfpension.fi

eller kansliet@spfpension.fi

SPF är en nationell opolitisk pensionärsorganisations medlemsföreningar i hela Svenskfinland.



Egentliga Finlands Minnesförening r.f.

Rustmästarvägen 15, 20360 Åbo

Minnesshandedare Gerd Hakalax tel. 040 1409 345

E-post: gerd.hakalax@muistiturku.fi

muistiturku.fi/sv

Föreningens kontor är säkrast öppet vardagar kl. 9–14

Verksamheten vid Egentliga Finlands Minnesförening främjar den svenskspråkiga befolkningens hjärnhälsa samt välbefinnandet för personer med minnessjukdom och deras närstående inom Egentliga Finland. Föreningen är en av det riksomfattande Minnesförbundets medlemsföreningar.

Vi erbjuder bl.a. information, stöd och handledning i minnesärenden per telefon, chatt eller vid personliga möten. Man kan också träffa oss vid olika lätt tillgängliga mötesplatser och vid evenemang vi ordnar.

I samarbete med andra aktörer ordnas bl.a. närståendecafé i Åbo, Pargas och på Kimitoön. Även virtuella café träffar ordnas gemensamt för närstående i hela Egentliga Finland. Information om händelser och evenemang finns på föreningens hemsida och i olika medier.

Tveka inte att ta kontakt om du har frågor berörande hjärnhälsa och minnet.

Knoppen är toppen – tänk på din hjärna!



**Egentliga Finlands
Minnesförening rf**
Medlem i Minnesförbundet

Brottsofferjouren

Åbo serviceställe, Universitetsgatan 24 C 46, 20100 Åbo
tfn. 02 235 5055

e-post: lounaissuomi@riku.fi

www.riku.fi

BROTTSOFFERJOURN (RIKU) KAN HJÄLPA OM

- du är ett brottsoffer eller misstänker att du har blivit offer för ett brott
- någon av dina närmaste har blivit offer för ett brott
- du är vittne i ett brottmål
- någon av dina kunder har blivit offer för ett brott
- du vill ha råd eller samtalshjälp som hör samman med ett brott du har upplevt
- du vill ha råd som professionell/frivilligarbetare i ett ärende som rör en kund

DU KAN ÄVEN KONTAKTA VÅRA RIKSOMFATTANDE TJÄNSTER:

Hjälpande telefon 116006 jour på svenska mån-fre kl. 12–14 och jour på finska mån-fre kl. 9–20.

Juridisk telefonrådgivning 0800 161 177 mån-tors kl. 17-19.

RIKUChatten betjänar vardagar kl. 9-15 och dessutom måndagar kl. 17-19.



Åbo svenska marthaförening

e-post: abomarthaforening@gmail.com

tfn. 040-577 1713 (ordf.)

aboland.martha.fi/abo

Åbomarthona är en gemenskap för alla åldrar, över generationsgränserna. Få av våra program är regelbundet återkommande, utan man deltar när det passar, i det program som verkar intressant för en själv.

Vi erbjuder allt från utfärder till kortkurser, föreläsningar, stickcafé och umgänge över mat och dryck. Fokus ligger på hållbarhet och trivsel.

Kom med i en kravlös och trevlig förening!

Medlemsavgiften är 33 euro/år, då blir du medlem både i Marthaförbundet och i Åbomarthona.

Enklast skriver du in dig via martha.fi.

Martha

*För dig, Senior i Åbo -broschyren
har givits ut av Till ditt stöd r.f.
med understöd från
Eugène, Elisabeth och Birgit Nygréns stiftelse,
Egentliga Finlands förbund och Åbo stad.*



Till ditt stöd rf
1880

tukenasi.fi

