

Järjestöjen tukitoiminnat yli 60-vuotiaille turkulaisille (toiminnat maksuttomia ellei hintaa erikseen mainita)

Ajankohtaisia menovinkkejä: kotikunnas.fi/menovinkit

Exempel på olika aktiviteter: tukenasi.fi/tietoa-ja-toimintaa-senioreille/#seniorabo

FINGERROOSIN SÄÄTIÖ

fingerroos.net

Löytävä vanhustyö ja Pilke®-toiminta
puh. 044 975 1610

Haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille. **Löytävä vanhustyö** ohjaa ja tukee ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen ja palveluiden piiriin. Palvelua suomeksi ja ruotsiksi.

Pilke-ryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Toiminta perustuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen. Kuljetus ja aamupala sisältyy.

Arkikaveri p. 044 740 9863

Löytävän asiakkuuden päättyessä ja elämäntilanteen ollessa sopiva, asiakkaan on mahdollista saada vapaaehtoinen Arkikaveri mukaan elämäänsä.

Kohtaamispaikka Tarina

Brahenkatu 7, katutaso

Matalankynnyksen kohtaamispaikka ikääntyneille.

FOLKHÄLSANS FÖRBUND / ÅBOLAND

www.folkhalsan.fi

tfn. 044 488 3000

Kvartersklubben är ett aktivitetscentrum i Åbo. Eftermiddagarna är reserverade för äldre, pensionärer och andra daglediga personer. Det erbjuds olika former av både motionsgrupper och sociala grupper.

Frivillig inom Folkhälsan

Som frivillig kan du välja ett lockande uppdrag som passar just dig. För varje uppdrag erbjuds stöd i form av introduktion, inspiration och gemenskap.

Närståendevårdkoordinator

tfn. 040 516 5679

Servicehandledning, information bl.a. om gruppverksamhet, möten, kurser och föreläsningar.

TUKENASI RY

tukenasi.fi

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 60-vuotiaille puh. 040 5289 103

Tukea elämänmuutostilanteisiin, esim. leskeytyminen, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle, ihmissuhdemuutokset yms.

Tukihenkilötoiminta: Vapaaehtoinen tukihenkilö rinnalla kulkijaksi vaikeasta muutostilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Toiminta on tavoitteellista ja määräaikaista (max. 1 vuosi).

Ammatillisesti ohjattu pienryhmätoiminta:

Määräaikaisissa keskusteluryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin, ikääntymiseen, tunteisiin ja tulevaisuuteen liittyviä asioita.

Lähtö Iso-Heikki, puh. 040 1398 404

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka torstaisin klo 13. Viikoittain vaihtuvassa ohjelmassa tietoa ja toimintaa yli 60-vuotiaille. Klo 14 Liiku lähellä -ryhmä.

TURUN LÄHIMMÄISPALVELU- YHDISTYS RY kotikunnas.fi/hankkeet

Varjosta valoon -toiminta puh. 045 77500105 heikentyneen liikuntakyvyn, muistinaleneman tai psykosos. haasteiden vuoksi syrjäytymisvaarassa oleville, yksinäisille ja omaishoitajille. Tavoitteellisilla aktivointikäynneillä tuetaan ja rohkaistaan asiakasta kodin ulkopuolelle. Kortteliryhmätoimintaa ympäri Turku.

Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkkitoiminta, puh. 045 7750 0068, menovinkit@kotikunnas.fi, facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus

Neuvonta-auto tuo senioreille järjestöneuvonnan ja julkisen puolen palveluohjauksen lähelle koteja. Tietoa ja yksilöllistä ohjausta senioreille järjestöjen, Varhan, kuntien ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Liiku lähellä -hankkeessa puh. 044 082 0256

etsimme toimintojen ulkopuolelle jääneitä ikäihmisiä, tuemme heidän liikkumistaan ja osallistumismahdollisuuksiaan lähellä kotejaan.

TURUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY

www.omaishoitokeskus.fi

puh. 040 681 4965

Ohjausta ja neuvontaa omaishoitoon liittyvissä asioissa. Apua hakemusten ja lomakkeiden täyttämiseen.

Virkistystä ja vertaistukea omaishoitajille, mm. useita erilaisia vertaisryhmiä. Lisäksi tukihenkilötoimintaa.

Päivätoimintaa p. 040 681 4965 arkisin klo 9-15 kotona asuville hoidettaville ja seudun asukkaille aktivoivaa päivätoimintaa ryhmissä ja yksilöllisesti. Päivän hinta 18 €.

Digi-neuvontaa ja laitteiden käyttöopastusta p. 040 683 9595 omaishoitajan kotona ja Omaishoitokeskuksessa.

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI

www.vanhustuki.fi

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia. Ohjelma nettisivuilla. p. 044 536 7741

Yksinäisten vertaisryhmä: Helpotusta yksinäisyyteen avoimissa ja suljetuissa ryhmissä p. 044 1747010

Vapaaehtoisia tuki-, puhelin- ja digiystäviä sekä kesän ulkoiluystäviä yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille, joilla ei ole muistisairautta, päihde- tai mielenterveysongelmia. Tapaamiset/soitot joka toinen viikko. p. 045 613 8839

Vapaaehtoisia kuntoilukummeja yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita, mutta ei muistisairautta, päihde- tai mielenterveysongelmia. Jumpataan joka toinen viikko 4 kk ajan vanhuksen kotona. p. 050 544 3313

Vapaaehtoisia keikka-auttajia yksin asuville yli 80-vuotiaille. Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta). Apua voi saada kaksi kertaa kuukaudessa. p. 040 709 0073

VARSINAIS-SUOMEN MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY

www.vsfinfami.fi p. 044 793 0580

Tietoa, tukea ja toimintaa henkilöille, joiden läheisillä on mielenterveyden häiriöitä tai päihteiden väärinkäyttöä.

Mahdollisuuksia yhteisöllisyydelle, vertaisuudelle ja yksinäisyyden vähentämiseksi.

Keskustelutuki, n. 1-5 kertaa, mahdollista saada mukaan vertaisomaisen.

Vertaistukea ja virkistystä erilaisia ryhmiä, tukihenkilötoimintaa ja virkistystä.

Tietoa, luentoja ja kursseja.

VARSINAIS-SUOMEN MUISTI- YHDISTYS RY

www.muistiturku.fi puh. 044 2020 533

Kohderyhmänä muistisairautta sairastavat sekä heidän läheisensä. Toimintamuotoina mm.

Muistineuvonta: Ohjausta ja tukea mm. edunvalvonta-asioihin ja muistisairauden tuomiin arjen haasteisiin. Suomeksi puh. 040 673 3831 ja ruotsiksi puh. 040 140 9345.

MuistiKaVeRi-toiminta: Koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea oman ikäisen elämän jatkumiseen. Muistikaverille maksetaan kulukorvaus 7 € / kerta.

Ensietokurssit muistisairauden varhaisvaihetta sairastaville sekä sairastavien läheisille.

Sairastuneille erilaisia toiminnallisia ryhmiä, **läheisille** erilaisia vertaistuellisia ryhmiä. Lisäksi **pariskuntaryhmä** sairastuneelle ja läheiselle.

Etsivän vanhustyön kokonaisuus Turussa

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Varjosta Valoon, Fingerroosin säätiön Löytävä vanhustyö sekä Tukenasi ry:n Senioripysäkki tekevät etsivää työtä kotona asuvien yli 60-vuotiaiden hyväksi.

Yhdistysten työntekijät tekevät tiivistä yhteistyötä, joten asiakas saadaan ohjattua juuri häntä parhaiten tukevan toiminnan piiriin. Yhteistyöllä varmistetaan myös tukipolku, jossa asiakkaan on mahdollista siirtyä erilaisen tuen piiriin palvelutarpeen vähetessä ja elämäntilanteen parantuessa.

Toimijoiden yhteistyöllä tuetaan kaikkein haasteellisimmissä tilanteissa olevia ikääntyneitä. Vuosittain toiminnat tukevat yli 900 ikäihmistä.

Muissa toiminnoissa, kuten Tukenasi ry:n Lähitorilla sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen ja Varhan yhteisessä Liikkuvassa resurssikeskuksessa kohdataan pelkästään Turussa vuosittain n. 2000 senioria.

TAVOITE

Yhteinen tavoite on edistää ikääntyneiden arjessa selviytymistä voimavaroja vahvistamalla ja vähentää yksinäisyyden tunnetta kartuttamalla sosiaalista verkostoa. Asiakkaan omat tavoitteet ovat auttamisen keskiössä. Avun myötä lisätään elämän mielekkyyttä ja laatua. Samalla myös tulevaisuuden toivo lisääntyy.

TOIMINTAAN OHJAUTUMINEN

Toimintaan tullaan matalan kynnyksen periaatteella. Toiminta perustuu asiakkaiden vapaaehtoisuuteen ja suostumukseen. Yhteyttä voi ottaa ammattilainen, läheinen, ikääntynyt itse tai vaikka naapuri. Kaikissa toiminnoissa työntekijä ottaa yhteyttä asiakkaaseen tapaamisen sopimiseksi, jolloin kartoitetaan asiakkaan tilanne. Ensikäynnillä asiakas voidaan tarvittaessa ohjata/saattaa muiden toimintojen tai palveluiden piiriin, joten yhteyttä voi hyvin ottaa, vaikka ei olisi varma kuuluuko ikääntynyt toiminnan kohderyhmään.

JÄRJESTÖKENTÄN VAHVUUS

Järjestöjen työ on ennaltaehkäisevää työtä ja varhaista puuttumista ennen kaikkea. Toimintaan tullessa ei vaadita lähetettä tai diagnoosia; työntekijät jalkautuvat asiakkaiden koteihin sekä heillä on tarjota aikaa ja läsnäoloa. Asiakas tulee toimintaan vain määräajaksi. Tarkoituksena on, että hän saavuttaisi tavoitteensa, eikä jäisi riippuvaiseksi toiminnan antamasta tuesta. Järjestöt tekevät paljon yhteistyötä keskenään ja työntekijöillä on laaja toimintakentän tuntemus. Verkostot auttavat mm. vapaaehtoisten löytämisessä sekä mahdollisen muun jatkotuen varmistamisessa toiminnan jälkeen. Yhteistyössä voidaan myös ketterästi synnyttää uusia toimintamuotoja vastaamaan kentältä tuleviin asiakkaiden tarpeisiin



Löytävä

Kenelle:

- arjessa haasteita kohdanneet
- palvelujen ulkopuolella olevat tai palveluista kieltäytyvät
- ammattillista tukea tarvitsevat

Mitä:

- määräaikaista kokonaisvaltaista tukea, neuvontaa ja ohjausta
- rinnalla kulkemista
- tavoitteellista toimintaa
- asiakkuuden kesto yksilöllinen

Lisätiedot p. 044 975 1610



Varjosta Valoon

- Etsitään toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan mistä löytyisi voimia arkeen
- Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opettelemme pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeliksi
- Löydetään asiakkaalle hyödyllisiä toimintoja mihin voi osallistua, jotta ei jäisi kodin seinien sisälle
- Tarvittaessa etsitään vapaaehtoinen toiminnan jatkumisen mahdollistamiseksi
- 1-15 käyntiä

Lisätiedot p. 045 77500 105



Senioripysäkki

- Tukea vaikeaan elämänmuutostilanteeseen esim. leskeytymisen, eläkkeelle jääminen, muutto, ero, oma tai läheisen sairastuminen
- Ammattillisesti ohjattua tukihenkilö-, vertaistuki- ja keskusteluryhmätoimintaa
- Tukihenkilöt vapaaehtoisia
- Tukisuhteet määräajaisia (max. 1 vuosi) ja tavoitteellisia
- Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat n. kerran viikossa

Lisätiedot p. 040 5289 103