

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

Ajankohtaisia menovinkkejä: [kotikunnas.fi/menovinkit](http://kotikunnas.fi/menovinkit)

Exempel på olika aktiviteter: [tukenasi.fi/hyodyllista-materiaalia](http://tukenasi.fi/hyodyllista-materiaalia)

## FINGERROOSIN SÄÄTIÖ [fingerroos.net](http://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 elämänsä.

Kohtaamispaikka Tarina  
Brahenkatu 7, katutaso  
Matalankynnyksen kohtaamispaikka ikääntyneille.

## FOLKHÄLSANS FÖRBUND / ÅBOLAND

[www.folkhalsan.fi](http://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](http://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.

Lähtötori Iso-Heikki, puh. 040 1398 404  
Matalan kynnyksen kohtaamispaikka torstaisin klo 13.  
Viikoittain vaihtuvassa ohjelmassa tietoa ja toimintaa yli 60-vuotiaille. Klo 12 Liiku lähellä -ryhmä.

## TURUN LÄHIMMÄISPALVELU- YHDISTYS RY [kotikunnas.fi/hankkeet](http://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 Turua.

[Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkitoiminta](http://Liikkuvan%20resurssikeskuksen%20pysakkitoiminta), puh. 045 7750 0068, [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi), [facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus](https://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](http://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](http://www.vanhustuki.fi)

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoisuuksia 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](http://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](http://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 omannäköisen elämän jatkumiseen. Muistikaverille maksetaan kulukorvaus 7 € / kerta.

Ensitietokurssit muistisairauden varhaisvaihetta sairastaville sekä sairastavien läheisille.

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

# Etsivän vanhustyön kokonaisuus Turussa



## KOHDERYHMÄT

Erityisesti henkilöt, joille

- järjestöjen tarjoama tuki ei ole tuttua tai jotka eivät osaa tai pysty hakeutumaan tuen piiriin itse
- elämässä tapahtuneet muutos- ja kriisitilanteet ovat aiheuttaneet toimintakyvyn laskua
- oma toimijuus vahvistaa koettua elämänlaatua

## 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.

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

### Löytävä vanhustyö (Tku, Uki, Laitila)

#### Kenelle:

- + 60 v. kotona asuville haasteellisessa elämäntilanteessa, riittämättömien tai kokonaan palveluiden ulkopuolella oleville. Ruotsinkieliset asiakkaat.
- Vaikeuksia useilla osa-alueilla, mm. talous, palvelu- ja viranomaisvastaisuus, mt-päihde, omaisettomat, eristäytyneet

#### Mitä:

- Yksilötyö: Ohjataan ja tuetaan kokonaisvaltaisesti palveluiden ja mielekkään tekemisen piiriin. Tavoitteellista, asiakkaalle räätälöitävää apua.
- Pilke-ryhmät: kotona-asuville päihteiden kanssa tasapainoileville ikääntyneille. Perustuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.
- Kohtaamispaikka Tarina

Lisätiedot: p. 044 975 1610

### Varjosta valoon (Tku, Laitila)

#### Kenelle: + 60 -vuotiaat, joilla

- eristäytyminen ja yksinäisyys jatkuneet pitkään
- psyk.sos, mielenterveyden ja/tai muistisairausten haasteita
- tulevaisuuden toivo kadonnut
- vaarassa pudota/ pudonneet sosiaalisten tai palveluverkostojen ulkopuolelle tai ovat palvelukielteisiä
- heikko liikuntakyky

#### Mitä:

- Ammattilaisten aktivoivat kotikäynnit: löydetään oma vapaaehtoinen, ryhmätoiminta tai muu toiveikkuutta ja kotona selviytymistä lisäävä asia
- Ammattilaisten ja vapaaehtoisten ohjaama psykososiaalinen ryhmätoiminta ja tapahtumat
- vapaaehtoiset aktivointikäyntien tukena ja jälkeen, erityiskohde-ryhmänä mielerveysasiakkaat.

Lisätiedot: p. 044 77500 105

### Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 65- vuotiaalle

#### Kenelle:

- Yksilöllistä psykososiaalista tukea yli 65-vuotiaille vaikeaan elämänmuutostilanteeseen esim. leskeytyminen, eläkkeelle siirtyminen, ero, oma tai läheisen vakava sairastuminen

#### Mitä:

- Ammatillisesti ohjattua tukihenkilö-, vertaistuki- ja keskusteluryhmätoimintaa
- Tukihenkilöt ja vertaisvapaaehtoiset yli 60-vuotiaita
- Tukisuhteet tavoitteellisia ja määräaikaista (max. 1 vuosi)
- Tuki intensiivistä: Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat n. kerran viikossa

Lisätiedot: p. 040 5289 103

### Tukiystävätoiminta +70- vuotiaalle Turun seudulla yksin asuville

#### Kenelle:

- yksinäisyyttä kokeville
- kaipaa arkeen osallisuuden kokemusta sekä voimavaroja
- elämäntilanne on sellainen, että vapaaehtoinen pärjää tavallisin tiedoin ja taidoin tuoden arkeen mielekästä tekemistä ja kohtaamisia.

#### Mitä:

- Ammattilaisten toimesta koordinoitua ystävätoimintaa
- Vapaaehtoinen ystävä toimii yhdessäolo-, asiointi- ja ulkoiluseurana

Lisätiedot: 045 613 8839