

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 Egentliga Finlands förbund.



Till ditt stöd rf



**Varsinais-Suomen liitto
Egentliga Finlands förbund**

Pärmens bild:

Tukenasi ry / Till ditt stöd r.f.

Åbo stad, kultur och fritid

Stadens kultur- och fritidsutbud ger många möjligheter för seniorer. Upplev något nytt eller njut av gamla klassiker i ditt hem, 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 du också läsa och låna böcker, tidningar och tidskrifter, låna instrument, sällskapsspel och säsongskort till konst- och idrottsinstitutioner mm. Närbiblioteken på annat håll i stan är också trevliga ställen med bred service.

turku.fi/sv/bibliotek

Bibliotekskortet är också ett kulturkort

Alla som har ett Vaski-lånekort till stadsbiblioteket kan vid kundservicen aktivera en funktion så att kortet också är ett Kulturkort! Du får info och tips om biljett- eller andra erbjudanden per mail till evenemang och kulturinstitutioner, du kan låna säsongskort till kultur- och idrottsevenemang (1 gång / termin/användare).

turku.fi/sv/kultur/kulturkortet

Mittbibliotek är stadsbibliotekets webbportal som samlar möjligheter till intressant fritidsprogram. Här hittar du länkar till Åbo filharmoniska orkesters webbkonsserter, du kan njuta av inspelade motionstips, museernas digitala bildsamlingar eller gå på virtuella guidningar i flera museer mm.

omakirjasto.fi/sv/

Kulturmotionskartorna är trevliga för alla som vill kombinera promenader med kultur, konst, lokalhistoria och nostalgi. Varje temarutt har en egen papperskarta, perfekt för vandringar både på egenhand och i sällskap! Pappersversionerna finns t.ex. på biblioteken och Luckan. Digitala kartor och närmare information finns på turku.fi/sv/kulturmotion

Stadens museer

Åbo stads museer bjuder på miljöer och upplevelser av många slag! Åbo slott, Kurala bybacke, Apoteksmuseet med Gården Qwensel, Biologiska museet samt WAM Stadens konstmuseum och Klosterbacken erbjuder både fasta och tillfälliga utställningar och olika evenemang. Med Seniorarmbandet (se nedan) har du fritt inträde till stadens museer. turku.fi/sv/museum

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. I armbandet ingår dessutom seniorturer på gym, startkurser för nybörjare samt Kunto-VoiTas – gruppmotionstimmar. Varierande säsongsförmåner möjliggör till exempel kultur- och bänksportsupplevelser. Armbandet är i kraft 4 månader från och med köpdagen. Pris 42€ / 4 månader + arbandsavgift vid första köpet. Läs mer turku.fi/sv/seniorarmbandet eller ring stadens svenskspråkiga motionsansvariga, tfn 050 554 6218.



Följeslagarkortet

Följeslagarkortet underlättar dig som har en sådan funktionsnedsättning att du behöver en assistent med dig till motionsplatser och kulturupplevelser. Kortet berättigar en följeslagare eller en assistent till fri entré.

Läs mera på turku.fi/sv/foljeslagarkortet eller ring tfn 050 554 6218.

Ledda motionsgrupper och evenemang

- Handledda seniorturer på gym, startkurser för nybörjare samt KuntoVoiTas-gruppmotionstimmar för seniorarmbandsinnehavare.
- Avgiftsfria +75 VoiTas teho -grupper: konditionen förbättras genom styrke- och balansträning.
- Avgiftsfria Motionera nära -verksamheten består av lätt handledd motion och umgänge nära hemmet för personer över 65 år.
- Motionsrådgivning i grupp är avsedd för vuxna som behöver stöd för att börja röra på sig eller för att motionera mångsidigare. Tjänsten är avgiftsfri. Seniorernas grupper är för 65–70 åringar (handledda på finska).
- Vill du bli en frivillig kamratinstruktör? En utbildning ordnas varje år.

Föreningar och organisationer i Åbo ordnar mångsidiga ledde motionsgrupper på svenska!

Läs mera om aktuella motionsgrupper och -kurser på turku.fi/sv/motion-aldre eller ring stadens svenskspråkiga motionsansvariga, tfn 050 554 6218.

I Åbo stads evenemangs- och fritidskalender hittar du stadens och andra aktörers evenemang, tjänster och verksamhet. Evenemang på svenska uppmärksammas också i lokalmedia samt i stadens kulturkanal på Facebook "Kultur i Åbo". T.ex.

- Testdagen för äldre är ett evenemang som ger alla seniorer i Åbo en möjlighet att gratis testa sin funktionsförmåga och kondition. Testdagen ordnas varje år!
- Krafter i vardagen är ett kostnadsfritt evenemang för äldres välbefinnande som cirkulerar i olika bostadsområden i Åbo.
- Seniorinfo på Luckan på svenska brukar ordnas par gånger per år.

Kolla mera: kalenteri.turku.fi/sv

Ta gärna kontakt för närmare information om kultur- och fritidsmöjligheter på svenska för seniorer:

kulturkoordinator Anna Edgren

tfn. 040 180 4515, anna.edgren@turku.fi

Mer information om motionsgrupper och idrottsplatser:

motionsansvarig för svenskspråkiga Päivi Mecklin

tfn. 050 554 6218, paivi.mecklin@turku.fi

Läs mera:

turku.fi/sv/kultur

turku.fi/sv/motion

[**Facebook-gruppen Kultur i Åbo**](#)

Facebook och Instagram: Turku Liikkeelle



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.

Mer information om "Arbis":

kansliet: Kaskisgatan 5, 5 vån. 20700 Åbo

tfn. 044 907 4737

www.aboarbis.fi

facebook.com/aboarbis

[@aboarbis](https://twitter.com/aboarbis)



Vård och service på finska eller svenska

Egentliga Finlands välfärdsområde är ett tvåspråkigt välfärdsområde. Om ditt språk är finska eller svenska bemöter personalen dig på det språk du använder, utan att du behöver be om det.

Du har väl kontrollerat på webbtjänsten dvv.fi eller suomi.fi att ditt modersmål är rätt registrerat? Användarspråket kan vara ett annat språk än modersmålet. Det är användarspråket som antecknas i patient- och klientdatasystemen när du får vård och service inom Varha.

Rådgivningspunkt för äldre i Monitori

För vem?

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

Hurdant stöd?

Vid rådgivningspunkterna för äldre får du rådgivning och handledning om olika servicealternativ som stöder boendet hemma. Du får också information om olika lösningar som stöder välmåendet, såsom kommunens, företags, förenings och organisationers verksamhet och tjänster.

Vi utreder era ärenden tillsammans.

Du kan besöka rådgivningspunkten eller ringa kundhandledningen.

Kundhandledningstelefonen betjänar vardagar på svenska tfn 02 262 6174 (kl. 9–15)

Monitori, Auragatan 8, Åbo (KOP-kolmio)

Öppet tisdag- fredag kl. 9-16.

(En svenskatalande handledare på plats på onsdagar).

chat: digi.varha.fi/sv/authentication

Mera information www.varha.fi/sv

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.

Välkommen som frivillig till Varha

Frivilligt arbete ger glädje och mening för den som utför det. Som frivillig kan du öka välbefinnandet hos en medmänniska genom att ge hen upplevelser och erfarenheter i vardagen. Som frivillig kan du också förebygga ensamhet.

Som frivillig kan du utveckla färdigheter och kunskaper som kanske inte får utrymme på andra håll. Att vara frivillig kräver dock ingen särskild expertis. Du agerar som en medmänniska för en annan.

Du kan vara frivillig ensam eller i grupp, en gång eller regelbundet, enligt dina önskemål.

Är du intresserad av att verka som frivillig /volentär?

Ta kontakt, med den enheten du vill samarbeta med.

www.varha.fi/sv

Folkhälsans förbund / Åboland

Henriksgatan 9, 20500 Åbo

tfn. 044 488 3000

e-post: chatrin.kotka@folkhalsan.fi

www.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 gruppledare** 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:

folkhalsan.fi/halsoframjande-arbete/frivilligarbete

The logo for Folkhälsan, featuring a white stylized cross symbol on a dark blue rectangular background, followed by the word "folkhälsan" in white lowercase letters.

Luckan i Åbo

Auragatan 1 H, 20100 Åbo

tfn. 044 902 3000

e-post: abo@luckan.fi

abo.luckan.fi

Det finlandssvenska informationscentret Luckan i Åbo erbjuder information och material om det svenska i Åbo och Åboland för alla som är intresserade av svenskspråkig service och verksamhet. Luckan Åbo upprätthålls av Åbo svenska föreningsråd rf och sköter också deras ärenden och Gillesgårdens bokningar.

Hos oss får du information om vardagen på svenska, allt från hobbyn och föreningslivet till kurser och kulturlivet. Du kan också hämta broschyrer, kartor och dylikt, samt få hjälp och råd genom våra tjänster (bl.a. avgiftsfri juridisk rådgivning och bokbytarhyllor).

Luckan ordnar bl.a. "BaSe", en generationsöverskridande projekt med seniorer och daghemsgrupper där vi fokuserar på samvaro, gemenskap, att förhöja livskvalitet och att skapa tillsammans. Vi har också språkbadscaféer där alla är välkomna. Om du vill veta mera eller delta i våra aktiviteter, ta gärna kontakt!

Mera info om öppettider hittas på hemsidan. Vi är också på Facebook ([Luckan Åbo](https://www.facebook.com/LuckanÅbo)) och på Instagram ([@luckan_abo](https://www.instagram.com/luckan_abo)).

The logo for Luckan consists of the word "LUCKAN" in a bold, sans-serif font. The letter "C" is white and is contained within a solid red square, which serves as a visual separator between the "LU" and "KAN" parts of the name.

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. Vi träffas måndagar kl. 13 - ca. 14.30 i Aurelia, vån. 1. Träffarna inleds med andakt, sedan dricker vi kaffe och får ta del av varierande program i anslutning till tro, kultur, samhälle och församling. Välkommen med!



Åbo svenska
församling

Fingerroos Stiftelse

Universitetsgatan 24 A 7, 20100 Åbo

tfn. 044 975 1757

e-post: annikka.salonen@fingerroos.net



fingerroos.net/pa-svenska

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

Öppettider: kl. 8–16

Det upphittande äldrearbetet är riktat till personer över 60 år som befinner sig i en utmanande livssituation, som inte har tillräckligt med stödtjänster eller som befinner sig helt utanför stödsystemet. Upphittande äldrearbetet når ut, vägleder och stöttar äldre till de aktiviteter och tjänster de behöver.

Upphittande äldrearbete är målinriktat och professionellt. Upphittande äldrearbete är kostnadsfritt för kunden och verksamheten stöds av Veikkaus medel.

Med upphittande äldrearbetets sakkunniga kan vem som helst ta kontakt, som känner en oro över en äldres välbefinnande. Kontaktpersonen kan vara den äldre själv, en anhörig, annan närstående eller en professionell. Till upphittande äldrearbetet kan man också göra en orosanmälan genom att ringa.

Pilke®-grupperna träffas regelbundet en gång i veckan.

Du kan träffa oss i vårt kontor, Brahegatan 7, varje tisdag 12–14.



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 som gäller nedsatt syn och om någon du känner har utmaningar i sin synanvändning. 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



Föreningens målsättning är att främja ledernas hälsa: att ge kunskap om förebyggnad, 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: www.nivelverkko.fi
- Nivelposti-tidskriften två gånger om året

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

Svenska hörselskadade i Åboland rf

tfn. 040 718 9920

e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com

aboland.horsel.fi

Vi finns också i [facebook](https://www.facebook.com/aboland.horsel).

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 pensionärsorganis medlemsföreningar i hela Svenskfinland.



Egentliga Finlands Minnesförening r.f.

Trädgårdsgatan 45, 20100 Åbo

Koordinator Gerd Hakalax tel. 040 1409 345

e-post: gerd.hakalax@muistiturku.fi

www.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. 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 evenemang och verksamhet finns på föreningens hemsida och i olika medier.

Tveka inte att ta kontakt om du har frågor som berör hjärnhälsa och minne, eller verksamhet.



**Egentliga Finlands
Minnesförening rf**
Medlem i Minnesförbundet

Finlands Röda Kors Åbolands distrikt

Universitetsgatan 37A våning U, 20100 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

Sydvästra Finlands Cancerförening

Meri-Karina, Seitskärsgratan 35, 20900 Åbo

tfn. 02 2657 666

e-post: annamari.rivero@lssy.fi

www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

Sydvästra Finlands Cancerförening erbjuder mångsidiga stödtjänster för cancerpatienter och deras närstående.

Tjänsterna är öppna för alla, men endast medlemmar i föreningen kan få psykolog och ekonomiskt stöd. Även andra medlemsförmåner är tillgängliga för medlemmar från olika partnerföretag. Medlemsavgiften är 25 euro. Vem som helst kan bli medlem.

Cancerpatienter och deras närstående kan få stöd i form av enskilda besök hos en psykolog eller sjukskötare samt i form av personligt kamratstöd eller kamratstöd i grupp. Det finns en egen grupp till svenskspråkiga cancerpatienter.

Sydvästra Finlands Cancerförening ordnar också rehabiliteringskurser för patienter och deras närstående. Du hittar enklast ansökningsanvisningar för kurser på våra webbsidor. Det finns också stöd för familjer i en situation där ett barn eller en förälder har cancer.



LOUNAI-SUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS

Assistentcentret

Universitetsgatan 37A våning U, 20100 Åbo

tfn. Servicenumret 02 251 8549

e-post: avustajakeskus@avustajakeskus.fi

www.avustajakeskus.fi

Öppethålltider: Servicenumret 02 251 8549

Assistentförmedling: mån-tor kl 9-12

Rådgivning mån-tor kl 13-15

Har du en personlig assistent eller letar du efter en? Eller är du själv en assistent? Sydvästra Finlands Assistentcentret (senare "Avustajakeskus") hjälper dig i alla frågor som gäller assistans. Avustajakeskus har verksamhet i Egentliga Finland och Satakunta. Förbundet för muskelsjukdomar i Egentliga Finland ansvarar för verksamheten.

Assistentcentret förmedlar frivilliga assistenter till rörelsehindrade, synskadade, personer med intellektuell funktionsnedsättning, klienter med minnessjukdom, assistera regelbundet eller då och då. Klienten betalar assistenten 7 euro för ett besök. Ej för hem – eller vårduppgifter.

Vi erbjuder utbildningsmöjligheter, handledning, rådgivning, rekreation och kamratstöd. Vi erbjuder också försäkring under verksamheten.



RIKU Brottsofferjouren

Egentliga Finlands serviceställe

Universitetsgatan 24 C 46, 20100 Åbo

tfn. 02 235 5055

e-post: lounaissuomi@riku.fi

www.riku.fi

Jour 116 006 på svenska mån–fre kl. 12–14 och
jour på finska mån–tors kl. 9–18 och fre kl. 9–16

Juridisk rådgivning 0800 161 177 mån–tors kl. 17–19
(endast på finska)

RIKUChat betjänar må–to kl. 9–18 och fre kl. 9–16 (endast på
finska)

Vi 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
- 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 klient



Åbo svenska marthaförening

e-post: abomarthaforening@gmail.com

tfn. 040-577 1713 (ordf.)

aboland.martha.fi/abo

Åbomarthorna 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 Åbomarthorna.

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
Egentliga Finlands förbund.*



Till ditt stöd rf
1880

tukenasi.fi



Varsinais-Suomen liitto
Egentliga Finlands förbund