

# Hei seniori,

**kaipaatko arkeesi tukea, mielekästä tekemistä tai uusia ystäviä?  
Turussa toimii etsivää vanhustyötä tekeviä tahoja, jotka voivat auttaa erilaisissa  
elämäntilanteissa. Yhteistyön kautta ohjaamme sinut oikean tuen piiriin.  
Pelkkä puhelinsoitto riittää. Toiminnot ovat maksuttomia.**

**Ole yhteydessä matalalla kynnyksellä !**



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

## TURUN LÄHIMMÄISPALVELUYHDISTYS RY

### Liikkuva resurssikeskus

Ajankohtaiset pysäkkipaikat p. 045 77500 068  
[www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus](http://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus)  
Neuvonta-auto kiertää Varsinais-Suomessa ja pysähtyy eri asuinalueilla. Saat tietoa ja henkilökohtaista ohjausta esim. järjestöjen, Varhan, kuntien ja vapaaehtoisten tarjoamista palveluista. Kyydissä vaihtelevasti eri asiantuntijoita.

### Varjosta valoon p. 04577500105

Sinulle, joka olet yli 60v., koet pitkään jatkunutta yksinäisyyttä, eristäytyneisyyttä sekä mielenterveyden haasteita. Kaipaavat toivoa tulevaisuuteen ja olet vaarassa pudota palveluverkoston ulkopuolelle. Ammatillaisen toteuttamia aktivointikäyntejä.

### Liiku lähellä p. 044 0820256

Kaipaatko kevyttä liikuntaa ja mukavaa seuraa?  
Tule mukaan maksuttomiin ryhmiin, jossa liikutaan ja tavataan muita. Et tarvitse aiempaa kokemusta eikä ilmoittautumista.  
Löydä lähiryhmäsi [www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)



## FINGERROOSIN SÄÄTIÖ

### Löytävä vanhustyö

p. 044 975 1750

Sinä yli 60-vuotias, kotona asuva turkulainen, joka haluat parempaa elämän laatua arkeesi. Meiltä saat koulutetun ammattilaisen yksilöllistä apua erilaisiin ikääntymisen haasteisiisi.

### Pilke(R)-ryhmätoiminta

p. 044 975 1610

Ammatillisesti ohjattuja, vertaistukeen pohjautuvia ryhmiä päihteiden kanssa tasapainoileville 60+ -vuotiaille.

### Tavattavissa aika

Brahenkatu 7C, katutaso

Olet tervetullut tapaamaan työntekijäämme luottamuksellisesti ja ajanvaraukset **tiistaisin klo 12-14**.  
Olipa mielessäsi sitten pieni tai suuri kysymys, löydetään siihen yhdessä ratkaisu!



## Tukenasi ry

### TUKENASI RY

#### Senioripysäkki – Voimavarapiste

p. 040 5289 103

Sinulle, joka olet yli 65-vuotias ja kaipaat **tukea elämän muutoksiin** esim. puolison tai läheisen menetys, ero, oma tai läheisen sairastuminen, muutto. **Yksilömuotoinen tuki** tarjoaa kahdenkeskistä apua esim. keskustelutukea ja tukihenkilötoimintaa. **Ryhmämuotoisen tuen kautta** vaihtoehtoina ovat esim. erilaiset keskusteluryhmät ja leskien vertaisryhmät. Ryhmämme ovat pienryhmiä.

#### Lähitori Iso-Heikki

p. 040 1398 404

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka torstaisin klo 13.  
Viikoittain vaihtuvassa ohjelmassa tietoa ja toimintaa yli 60-vuotiaille. Klo 12.15 Liiku lähellä -ryhmä.



## TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

### Tukiystävätoiminta

p. 045 613 8839

Sinulle, joka olet yli 70-vuotias, asut yksin kotona ja koet yksinäisyyttä eikä sinulla ole erityistä tukea tarvitsevaa muisti- mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Ammattilaisten toimesta koordinoitua **jatkuvaa ystävätoimintaa, jossa vapaaehtoinen ystävä toimii yhdessäolo- asiointi- ja ulkoiluseurana**.  
Tapaamisia vapaaehtoisen kanssa kaksi kertaa kuukaudessa.

### Avoin ryhmätoiminta

Läntinen Pitkäkatu 33 / p. 044 536 7741

Sinulle, joka kaipaat mielekästä tekemistä arkeen ja haluat lisää sosiaalisia kontakteja. Toimistollamme järjestetään kaikille avoimia ja säännöllisiä ryhmiä neljänä päivänä viikossa.  
Ei ilmoittautumisia, tule vain paikalle!



**FinFami**  
MIELENTERVEYSOMAISET  
Varsinais-Suomi

## VARSINAIS-SUOMEN MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY

Kuormittaako läheisesi mielenterveys- tai päihdehaaste sinua? Ethän jää yksin.

Me V-S FinFamilla tuemme jokaisen mielenterveys- ja päihdeläheisen hyvinvointia tarjoamalla **lyhytaikaista keskustelutukea, ryhmätoimintaa, vertaistukea ja virkistystoimintaa**. Tukea on saatavilla sekä kasvokkain että puhelimitse.

Ota yhteyttä: Seniorityö p. 044 793 0582, Toimisto p. 044 793 0580

# LISÄKSI TIEDOKSESI



## Menovinkit-esite senioreille

Esitteessä kerrotaan monipuolisesti tapahtumista, ryhmistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista, joita järjestävät esimerkiksi järjestöt, Turun kaupunki ja seurakunnat. Mukana on myös monen eri tahon yhteystietoja. Esite ilmestyy kolme kertaa vuodessa: helmikuussa, kesäkuussa ja lokakuussa.

Uusin esite löytyy aina osoitteesta: [www.kotikunnas.fi/menovinkit](http://www.kotikunnas.fi/menovinkit)

Painettuja esitteitä saa rajallisesti esim. kirjastoista ja tämän lapun toisella puolella mainittujen tahojen toimipisteistä. Esitteen julkaisevat Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupunki yhteistyössä kumppaneidensa kanssa.



## För dig, senior i Åbo -esite

Esite on suunnattu ruotsinkielisille senioreille ja sen on koostanut Tukenasi ry.

I broschyren För dig, Senior i Åbo har vi samlat in kontaktuppgifter och exempel på olika aktiviteter som riktar sig speciellt till Åbobor över 60 år. Bekanta dig med innehållet och delta i stadens, föreningarnas och församlingens aktiviteter!

Broschyren har givits ut med understöd från Egentliga Finlands förbund.

<https://tukenasi.fi/hyodyllista-materialia/>

## Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Seurakuntien diakonia tarjoaa apua ja tukea eri elämäntilanteisiin. Diakonian palvelut ovat tarkoitettu kaikille turkulaisille ja kaarinalaisille, myös kirkkoon kuulumattomille. Voit ottaa yhteyttä diakoniatyöntekijään esimerkiksi kun haluat keskustella luottamuksellisesti, tarvitset taloudellista avustusta, neuvontaa tai ruoka-apua. Alueesi työntekijöiden yhteystietoja voit kysyä seurakuntayhtymän vaihteesta p. 040 3417 111 tai [www.turunseurakunnat.fi/yhteystiedot/seurakunnat](http://www.turunseurakunnat.fi/yhteystiedot/seurakunnat)

# IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKASOHJAUS

## IKÄÄNTYNYT, TARVITSETKO APUA?

Ota yhteyttä Varhan ikääntyneiden asiakasohjaukseen, jos sinulla on kysyttävää kotona asumista tukevista palveluvaihtoehtoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehtoista ja hyvinvointia tukevista ratkaisuista, kuten kunnan ja järjestöjen palveluista.

- Voit soittaa neuvontanumeroon **02 262 6164** ma–pe klo 9–15.
- tai asioida Varha-sovelluksen chatissa.  
Lue lisää: [varha.fi/varha-sovellus](http://varha.fi/varha-sovellus)

## DU ÄLDRE PERSON, BEHÖVER DU HJÄLP?

Kundhandledningen för äldre personer erbjuder rådgivning och handledning om olika servicealternativ som stöder boendet i det egna hemmet, boendialternativ som välfärdsområdet erbjuder och lösningar som stöder välmåendet, såsom kommunens och föreningars verksamhet och tjänster.

- Ring oss på rådgivningsnumret **02 262 6174** mån–fre kl. 9–15.
- sköt dina ärenden i Varha-appens chatt.  
Läs mera: [varha.fi/varha-applikation](http://varha.fi/varha-applikation)