

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

Ajankohtaisia menovinkkejä: kotikunnas.fi/menovinkit

Exempel på olika aktiviteter: tukenasi.fi/hyodyllista-materiaalia

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. Aamupala sisältyy.

Brahenkatu 7, katutaso

Löytävän vanhustyön työntekijä tavattavissa tiistaisin klo 12-14. Tule kysymään järjestöjen palveluista ja ikääntyneille suunnatuista toiminnoista luottamuksellisesti ja ilman ajanvarausta.

Tarina, matalankynnyksen kohtaamispaikka ikääntyneille sunnuntaisin klo 13-15.

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 65-vuotiaille puh. 040 5289 103

Tukea elämänmuutostilanteisiin, esim. puolison tai läheisen menetykselle, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle yms.

Yksilömuotoinen tuki tarjoaa mahdollisuuden esim. kahdenkeskiseen keskusteluun. Vapaaehtoinen voi olla myös tukena muutostilanteesta eteenpäin pääsemiseksi esim. rohkaisemalla kotoa lähtemiseen ja uusiin paikkoihin tutustumisessa. Toiminta on tavoitteellista ja määräaikaista.

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 vaihtuva ohjelma suunnattu yli 60-vuotiaille. Klo 12.15 Liiku lähellä -ryhmä.

TURUN LÄHIMMÄISPALVELU- YHDISTYS RY kotikunnas.fi/hankkeet

Varjosta valoon -toiminta puh. 044 709 5878

heikentyneen liikuntakyvyn, muistinaleneman tai psykosos. haasteiden vuoksi syrjäytymisvaarassa oleville, yksinäisille ja omaishoitajille. Tavoitteellisilla aktivointikäynneillä tuetaan ja rohkaistaan asiakasta kodin ulkopuolelle. Kortteliryhmätoimintaa ympäri Turku.

Liikkuva resurssikeskus - senioreille suunnattu neuvonta-auto tuo järjestöjen, Varhan ja kuntien työntekijät lähelle koteja. Jaetaan tietoa & mahdollisuus yksilölliseen palveluohjaukseen. Pysäkit ja lisätiedot: www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus puh. 045 7750 0068. menovinkit@kotikunnas.fi

Liiku lähellä -hankkeessa puh. 044 082 0256 tuemme ikäihmisten liikkumista ja osallismahdollisuuksia lähellä koteja. Maksuttomat lähiliikuntaryhmät soveltuvat erikuntoisille. Ei ilmoittautumista. Ryhmälistaus: www.turku.fi/liikulahella

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 asukkailla 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, tietoisuuksia ja virkistystilaisuuksia. Ohjelma nettisivuilla. p. 044 536 7741

Vapaaehtoisia tuki- ja etäystäviä sekä kesän ulkoiluystäviä yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille, joilla ei ole erityistä tukea tarvitsevaa muisti-, mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Tapaamiset / soivot joka toinen viikko. p. 045 613 8839

Vapaaehtoisia kuntoilukummeja yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita, joilla ei ole erityistä tukea tarvitsevaa muisti-, mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Jumpataan joka toinen viikko 4 kk ajan vanhuksen kotona. p. 050 544 3313

Vapaaehtoisia keikka-auttajia yksin asuville yli 75-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 vertaisomainen.

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 muistisairaudesta tuomiin arjen haasteisiin. Suomeksi puh. 040 673 3831 ja ruotsiksi puh. 040 140 9345.

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

Ensietokurssit muistisairaudesta varhaisvaiheesta 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

Kenelle: (Tku, Uki, Laitila)

- + 60 v. kotona asuville, jotka tarvitsevat henkilökohtaista, ammatillista tukea ja apua arjessa selviytymistä tukevan toiminnan/ palveluiden piiriin pääsemiseksi.
- 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. 044 709 5878

Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 65-vuotiaille

Kenelle:

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

Mitä:

- Luottamuksellista, vapaaehtoisen tarjoamaa keskustelutukea 3-6 krt
- Pidempikestoista vapaaehtoisen tukihenkilön tarjoamaa tukea
- Leskille suunnatut ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät
- Ammattilaisten ja vapaaehtoisten ohjaamat keskusteluryhmät

Lisätiedot: p. 040 5289 103

Tukiystävätoiminta +70-vuotiaille 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 mielekäästä tekemistä ja kohtaamisia.

Mitä:

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

Lisätiedot: 045 613 8839