

18  80

Tukenasi ry

Tukea elämän muutoksiin

[Tukenasi.fi](https://tukenasi.fi) [#tukenasi](https://twitter.com/tukenasi) [@tukenasi](https://www.instagram.com/tukenasi)

SENIORIPYSÄKKI - VOIMAVARAPISTE yli 65-vuotiaille

-psykososiaalista tukea ja
voimavaroja vaikeisiin
elämänmuutoksiin

Vuonna 2024 tukitoimintamme
piirissä oli lähes 300 asiakasta.



Keskeisimmät kohderyhmät

Kotonaan asuvat 65+ -vuotiaat, jotka:

- ovat psyykkistä hyvinvointia kuormittavissa vaikeissa elämänmuutostilanteissa esim. puolison tai muun läheisen kuolema, eläkkeelle jääminen, ero, oma tai läheisen sairastuminen, muutto uudelle paikkakunnalle, omaishoitajuuden päättymisen, puolison muutto ympärivuorokautiseen hoitoon
- kokevat yksinäisyyttä
- kokevat ikääntymisen myötä tulevat muutokset haastavina
- kokevat haasteita ihmissuhteissa tai sosiaalisen verkoston kapeutumista
- aikaisemmat elämäntapahtumat kuormittavat nykyhetkeä



Senioripysäkin toimintamuotoina:

Yksilömuotoinen tuki

- tukihenkilötoiminta
- vapaaehtoisten tarjoama keskustelutuki

Ryhmämuotoinen tuki

- ammatillisesti ohjatut, terapeutitset keskusteluryhmät ja leskien vertaisryhmät
- vapaaehtoisten ohjaama keskusteluryhmätoiminta

Miten Senioripysäkin toimintaan tullaan?

- ohjaava taho välittää asiakkaan yhteystiedot
- asiakas itse on suoraan yhteydessä työntekijään
- yhteydenottopyyntö kotisivujen kautta

Toimipiste Turussa. Toimintaan voi osallistua riippumatta asuinpaikasta.

Tukihenkilötoiminnan toiminta-alue Turku ja lähikunnat.

Kaikki toimintamme on maksutonta.



Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa psykososiaalista tukea vaikeisiin elämänmuutostilanteisiin

Toivomme oheisen käänteisen liikennevaloajoittelun auttavan sen pohdinnassa, keille asiakkaille toimintamme parhaiten soveltuvat. Epäselvissä kysymyksissä otathan rohkeasti yhteyttä, kiitos!

Henkilöt, joilla on vaikea elämänmuutostilanne esim. leskeytyminen, menetykset, eläkkeelle siirtyminen, muutto uudelle paikkakunnalle tai ihmissuhdemuutokset. Elämänmuutostilanne on aiheuttanut esim. yksinäisyyttä, elämän kapeutumista, kotiin jäämistä tai haasteita mielialassa.

Henkilöllä on toive löytää

- muutosta ja merkityksellisyyttä omaan elämäntilanteeseen
- ratkaisuja yksinäisyyden tunteeseen
- vertaistukea
- rohkaisua kotoa lähtemiseen ja uuden mielekkään tekemisen löytämiseen

Henkilöllä tulee olla riittävät sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset voimavarat.

Mikäli olet epävarma: Ole yhteydessä ja varmista soveltuuko toimintamme henkilölle ennen kuin ohjaat häntä eteenpäin.

Mikään tietty diagnoosi tai elämäntilanne ei sinällään ole este toimintaan osallistumiselle, mutta henkilöllä tulee olla riittävät taidot ja valmiudet mm. vuorovaikutukseen.

Toivomme, että olet yhteydessä matalalla kynnyksellä, jotta voimme yhdessä pohtia henkilölle parasta ratkaisua!

Toimintamme eivät sovellu

- akuuttiin kriisitilanteeseen
- henkilöille, jotka kaipaavat vain kahdenkeskistä keskustelutukea työntekijältä
- henkilöille, joilla on muistisairaus, päihderiippuvaisuutta, vakavia mielenterveysongelmia tai vakavia puutteita arjen hallinnassa
- henkilöille, jotka eivät suoriudu itsenäisesti perusarjen toiminnoista

Katja Tujunen
p. 040 5289 103
katja.tujunen@tukenasi.fi

Marika Siika
p. 040 5866 055
marika.siika@tukenasi.fi

Päivi Rouvali
p. 040 8378 730
paivi.rouvali@tukenasi.fi



Tukenasi ry



● ROHKAISUA KOTOA
LÄHTEMISEEN



● VOIMAVAROJA JA
VOIMAANTUMISTA



● MERKITYKSELLISTÄ SISÄLTÖÄ
ELÄMÄÄN



● YKSILÖLLISET TARPEET
HUOMIOIVAA
VERTAISTUKEA

SENIORIPYSÄKKI-
VOIMAVARAPISTE
YLI 65-VUOTIAILLE

Tukenasi.fi



● YHTEISÖLLISYYTTÄ JA
SOSIAALISIA
KONTAKTEJA



● KOKONAISVALTAISTA JA
KIIREETÖNTÄ
KOHTAAMISTA

● AMMATTITAITOISTA
JA ASIANTUNTEVAA



"MINÄ
SELVIÄN!"

● LOHTUA JA TULEVAISUUDEN
TOIVEIKKUUTTA!

LETS GO!



● SELVIYTYMISKEINOJA JA
UUSIA NÄKÖKULMIA

Lähitori Iso-Heikki: Torstai-iltapäivisin kevät- ja syyskausilla maksutonta toimintaa 60+ v. turkulaisille

Paikka: Senioritalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussi 3)



Ohjelma vaihtelee viikoittain sellaisten teemojen mukaan, jotka koskevat ikäihmisiä. Viikoittain mahdollisuus neuvontaan mm. järjestöjen palveluista ja senioritalon tutustumiskierrokseen.

klo 12.15 Liiku lähellä –ryhmä (senioritalon kuntosalilla)

klo 13 yhteinen ohjelma mm. luentoja terveyteen, hyvinvointiin tai muihin tärkeisiin aiheisiin liittyen, kulttuuria tai toiminnallista ohjelmaa.

Päiväkohtaiset ohjelmat:

www.tukenasi.fi/lahitori-iso-heikki/

YKSILÖMUOTOINEN TUKI

Katja Tujunen, 040 5289 103,
katja.tujunen@tukenasi.fi

AMMATILISESTI OHJATTU RYHMÄTOIMINTA

Marika Siika p. 040 5866 055,
marika.siika@tukenasi.fi

VAPAAEHTOIS- JA VERTAISTOIMINTA

Päivi Rouvali p. p. 040 837 8730,
paivi.rouvali@tukenasi.fi

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku

tukenasi.fi

**Senioripysäkin uutiskirjeen voit tilata
[täältä.](#)**

