



KOTIKUNNAS

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Yhdistyksemme hanketoiminta palvelee kotona asuvia senioreita

Varjosta Valoon (Turku + Laitila)

Liiku lähellä, viesti vertaisena (Turku, Lieto, Raisio, Naantali)

Sippe-hyvinvointikutsut (V-S)

Liikkuva resurssikeskus (V-S)

Kulttuurikiittäjä (V-S)

Virtuaaliset luonto- ja kulttuurielämykset (V-S)

Lisäksi yhdistyksellä on monipuolista vapaaehtoistoimintaa ja mm. Kävelytreffit Turussa Hali-Koiran kanssa.

www.kotikunnas.fi/hankkeet

Varjosta Valoon

- Kohderyhmänä ovat kotona asuvat yli 60-vuotiaat turkulaiset, jotka ovat syrjäytymisvaarassa esimerkiksi heikentyneen liikkumiskyvyn, muistin aleneman tai psykososiaalisten haasteiden vuoksi.
- Toimintamuotojamme ovat aktivointikäynnit ja ryhmätoiminta. Kortteliryhmiä on ympäri Turku.
- Aktivointikäynneillä etsimme yhdessä toiveikkuutta ja pohdimme, mistä löytyisi voimia arkeen.
- Rohkaisemme lähtemään kodin ulkopuolelle, jotta kukaan ei jäisi yksin.
- Aktivointikäynnit suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.
- Aktivointikäynnit asiakkaan kotona ovat tavoitteellisia ja määräaikaista sekä maksuttomia.
- Teemme yhteistyötä muiden järjestöjen ja Turun kaupungin kanssa.
- Yhteistyöhanke Laitilan Vanhaintuki ry:n kanssa - tapahtumia, ryhmiä ja kotikäyntejä myös Laitilassa.

Liiku lähellä, viesti vertaisena

- Liiku lähellä toiminta on maksutonta, kaikille ikäihmisille avointa, matalankynnyksen ryhmätoimintaa, jossa liikutaan yhdessä eri tavoin. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua.
- Liiku lähellä -ryhmien sisällön suunnittelussa osallistetaan ryhmäläisiä, he ideoivat ja päättävät millaista liikkumista ryhmässä on. Ohjaajan vetämänä voidaan tehdä tasapainoharjoitteita, kevyttä jumppaa, pelailua, ulkoilua jne.
- Keskiössä on yhdessä oleminen ja tekeminen eikä aikaisempaa lajikokemusta tarvita. Jokainen osallistuu oman toimintakykynsä mukaan!
- Turussa ryhmiä 30 kpl, kokoontumispaikat: <https://www.turku.fi/liikulahella>
- Toiminta on leviämässä myös lähikuntiin; Liedossa ja Raisiossa on jo n. 10 ryhmää, Naantalissa toiminta käynnistymässä. Lisätiedot näiden kuntien Liikuntapalveluista.
- LISÄTIEDOT: <https://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liiku-lahella>



Sippe-hyvinvointikutsut

www.sippe.fi

- Seniorit kerääntyvät kutsuille tunniksi yhteen pienellä porukalla keskustelemaan ennalta valitusta hyvinvoinnin teemasta, kuten musiikki, mielen hyvinvointi, ravitseminen tai liikunta. Keskustelua johdattelee koulutettu vapaaehtoinen.
- Kutsuja voidaan järjestää kotona, taloyhtiön kerhotiloissa, ulkona, puistossa, valmiissa kerhoissa ja netissä.
- Sippe-hyvinvointikutsujen tärkeimpänä ajatuksena on mukava ja rento yhdessäolo, jossa kaikki saavat vapaasti jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Toiminta on maksutonta. Vuonna 2025 Sippe-kutsuille osallistui VS-alueella yli 1000 senioria.





Liikkuva resurssikeskus

Senioreille ja heidän läheisilleen suunnattu neuvonta-auto Varsinais-Suomessa

- Kuljemme kaikissa V-S:n 27 kunnassa ja pysähdymme arkiympäristöissä, mm. kauppojen, apteekkien, torien ja terveysasemien edustoilla.
- Paikalla julkisen sektorin ja järjestöjen työntekijöitä, ajoittain kyydissämme myös esim. kokemusasiantuntijoita.
- Jaamme yhdessä tietoa Varhan, kuntien ja järjestöjen ym. palveluista, tekemisen vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.
- Mahdollisuus henkilökohtaiseen palveluohjaukseen esim. kotona pärjäämiseen liittyvissä asioissa.
- Ajoittain teemalliset pysäkit (esim. muisti, liikkuminen, yksinäisyys, edunvalvontavaltuus).
- Kahdensuuntainen tiedonkulku:
viemme senioreille tietoa ja samalla keräämme alueilta kuulumisia eri tahoille toimitettavaksi.
- Koostamme eri tahojen tietoja sisältävän Menovinkit-esityksen 3×vuodessa (paperinen+sähköinen esite).
Lisäksi olemme tehneet ammattilaisille työkalun, mistä löytää eri alueiden senioreille suunnatut esitekoosteet. Nämä löytyvät: www.kotikunnas.fi/menovinkit
- Toimintamme yhteydessä toimii Turun Siskot ja Simot -yhteisö ja tarjoamme kertaluonteisia hyvän teon mahdollisuuksia kaikille. 2026 yhdistyksessämme alkaa uusi sateenkaarisenioreiden ystävätoiminta.

LISÄTIEDOT JA PYSÄKKIAIKATAULUT:

www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus





KOTIKUNNAS

KULTTUURIKIITÄJÄ



Kulttuurikiitäjä

- Kohderyhmänä ovat erityisesti ikääntyneet, joiden on vaikea liikkua omalta lähialueeltaan.
- Toimintamme on suunnattu ensisijaisesti kotona asuville senioreille, teemme vierailuja myös asumispalvelujen yksiköihin.
- Alueena koko Varsinais-Suomi.
- Tavoitteena houkutella senioreita kulttuuritoiminnan pariin ja järjestää hyvänmielen kulttuuripiristeitä ja kohtaamisia ympäri Varsinais-Suomea.
- Sisältöinä mm. musiikkipainotteiset visailut, musiikki, tanssi, sanataide, kuvataide sekä virtuaaliset luonto- ja kulttuurielämykset.

LISÄTIEDOT: <https://www.kotikunnas.fi/hankkeet/kulttuurikiitaja>



KOTIKUNNAS

Hyvinvointiteknologia

Virtuaaliset luonto- ja kulttuurielämykset

- Tarjoamme virtuaalisia luonto- ja kulttuurielämyksiä kotona asuville seniorille sekä palveluasumisyksiköihin.
- BroomX-laitteella luontoelämys heijastetaan huoneen seinille, kattoon, lattiaan. Elämyksiin yhdistetään eri taiteen muotoja; musiikkia, sana- ja kuvataidetta. (suomeksi ja ruotsiksi)
- Virtuaalilasit mahdollistavat erilaiset luontoelämykset ryhmätoiminnan lisäksi myös kotona asuville.
- Myös lisätyn todellisuuden sisällöt (AR) soveltuvat hyvin ryhmätoimintaan ja kotona asuville.
- Tavoitteenamme on hyvinvointiteknologian hyödyntäminen ja kehittäminen vanhustyössä kulttuurin keinoin sekä madaltaa ikäihmisten ennakkoluuloja hyvinvointiteknologiaa kohtaan.





Lisäksi yhdistys järjestää yksilöllisiä ja vaativia kuntoutumis-, asumis- ja hoivapalveluja ikääntyneille.

- Asuinkoti Kotikunnas
- Hoitokoti Venla, Ryhmäkoti Kaisla ja Sylvi ja Väinö-kodit (vaativaa ympärivuorokautista palveluasumista muistisairaille)
- Palveluseteliasiakkaat
- Päiväpaikka Villa (kuntouttavaa päivätoimintaa kotona asuville ikäihmisille)
- Lyhytaikaisasuminen
- Fysioterapiapalvelut
- Ateriapalvelut

