

---

# TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY



Kaikille avointa ja maksutonta toimintaa

---

# TOIMINTAMME

## TUKIYSTÄVÄTOIMINTA

Yli 70-vuotiaille Turun Seudulla (Turku, Kaarina, Raisio, Naantali, Lieto) yksin asuville pitkäaikaista ystävätoimintaa sekä kertaluontoista apua. Toiminta on suunnattu ikääntyneille, joilla ei ole erityistä tukea tarvitsevaa muisti-, mielenterveys- tai päihdehaasteita. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen.

- **Pitkäaikainen ystävätoiminta** on suunnattu yksinäisyyttä kokeville. Sama vapaaehtoinen ystävä vierailee/soittaa 2krt/kk toimien yhdessäolo seurana. Pääasiana on mukava yhteinen tekeminen.
- **Kertaluontoista apua** on mahdollista saada 2krt/kk esimerkiksi saattoapua kauppaan/apteekkiin, digiapua tai avustusta pienissä arjen askareissa. Vapaaehtoinen auttaja vaihtelee.

LISÄTIETOJA  
TUKIYSTÄVÄTOIMINNASTA  
P. 040 709 0073

Lisätietoja

[www.vanhustuki.fi/index.php/tukiystavatoiminta/](http://www.vanhustuki.fi/index.php/tukiystavatoiminta/)

---

---

# TOIMINTAMME **KUNTOILUKUMMITOIMINTA**

Yli 70-vuotiaille Turussa, Kaarinassa tai Raisiossa yksin asuville suunnattua toimintaa liikkumisvarmuuden lisäämiseksi. Toiminta on suunnattu ikääntyneille, joilla ei ole erityistä tukea tarvitsevaa muisti-, mielenterveys- tai päihdehaasteita. Vapaaehtoinen käy jumppaamassa yhdessä ikääntyneen kanssa fysioterapeutin laatiman ohjelman mukaan 4kk ajan 2krt/kk.

Lisätietoja [www.vanhustuki.fi/index.php/kuntoilukummitoiminta/](http://www.vanhustuki.fi/index.php/kuntoilukummitoiminta/)

## **AVOIN TOIMINTA**

Monipuolista toimintaa kotona asuville ikääntyneille

- Säännöllisiä kaikille avoimia ja maksuttomia ryhmiä yhdistyksen toimistolla sekä Ruusukorttelissa
- Ajankohtaisia luentoja, retkiä ja tapahtumia

Tapahtumakalenterin löydät osoitteesta  
[www.vanhustuki.fi/index.php/avointoiminta/](http://www.vanhustuki.fi/index.php/avointoiminta/)

LISÄTIETOJA  
KUNTOILUKUMMITOIMINNASTA  
**P. 050 544 3313**

LISÄTIETOJA  
AVOIMESTA TOIMINNASTA  
**P.044 536 7741**

---

---

# HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ NETTISIVUILLAMME

- Ruusukorttelin ajankohtainen ohjelma  
[www.vanhustuki.fi/index.php/ruusukortteli/](http://www.vanhustuki.fi/index.php/ruusukortteli/)
- Avoimen toiminnan tulevien tapahtumien tapahtumakalenterin voi ladata nettisivuiltamme <https://vanhustuki.fi/index.php/avointoiminta/>

Yleisesti lisätietoja yhdistyksen toiminnasta antaa

Järjestösuunnittelija

Irene Virtanen, p. 045 613 8839

---