

Esimerkkejä järjestöjen toiminnoista ja palveluista ikäihmisille Varsinais-Suomessa

SoTe-järjestöjä on pelkästään Varsinais-Suomessa yli 900, joten tähän kootut toiminnot ovat esimerkkejä monipuolisesta valikoimasta. Esimerkit on jaoteltu karkeasti teemoittain.

Laajemmin eri järjestöjen toiminnoista saat tietoa esimerkiksi Palvelutietovarannosta ([Suomi.fi](https://suomi.fi)) tai googlaamalla (esim. hakusanoilla vertaistuki, yhdistys ja tietyn sairauden nimi löydät tietoa sairauskohtaisista palveluista). Tekemisen vinkkejä löydät myös [Menovinkit senioreille](#) ja [För dig, Senior i Åbo](#) -oppaista.

KESKUSTELUSEURAA JA TUKEA PUHELIMITSE TAI ETÄNÄ

[MIELI ry:n](#) Kriisipuhelin p. 09 2525 0111 päivystää 24 tuntia joka päivä. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

- Svenskspråkig kristelefon tfn. 09 2525 0112 är öppen må och ons kl. 16-20 samt tis, tors och fre kl. 9-13.
- Keskusteluapua on tarjolla myös [kriisichatissa](#) ma-to klo 15-21 tai [kirjoittaen](#).

Suvantolinja p. 0800 06776 auttaa kaikkia väkivallan osapuolia ma klo 12-15 ja ke klo 10-13. [Suvanto ry:n](#) tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan, kaltoinkohtelun ja hyväksikäytön ehkäiseminen.

[Vanhustyön keskusliiton Juttunetti](#) tarjoaa avoimia etäkeskusteluryhmiä sekä mahdollisuuden kysyä, jakaa kokemuksia ja antaa vinkkejä keskustelualustalla. Lisäksi sivulta löytyy merkityksellistä tekemistä.

[Helsinki Mission Aamukorva](#) p. 09 2312 0210 tarjoaa keskusteluapua senioreille joka aamu klo 6-8. Puheluihin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset. Etänä tarjolla myös yksilöllistä [keskusteluapua](#) tai 15 kerran Senioripysäkki-[keskusteluryhmiä](#) Teamsissä.

[Tampere Mission Aamukorva](#) p. 044 727 2762 tarjoaa keskusteluapua ikäihmisille joka päivä klo 6-9. Puheluihin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset.

[Kirkon keskusteluavun](#) päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä.

- Palveleva puhelin p. 0400 221 180 on avoinna joka päivä klo 18-24
- Palveleva kirkon [keskusteluavun chat](#) avoinna ma-pe klo 16-20
- Palveleva kirje tarjoaa keskusteluapua perinteisen kirjeen muodossa. Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi. Lähetä kirje osoitteella: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki
- Palvelevalla nettikirjeellä voit käydä myös pidempää keskustelua kirjeenvaihtona.

[Kyrkans samtaltjänst](#) Telefonjouren är öppen alla dagar kl 20-23, tfn. 0400 22 11 90

- [Chatten](#) är i regel öppen varje helgfri måndag - onsdag klockan 19-21
- Nätmeddelanden kan du skriva när som helst. Du får svar inom 1-2 dygn.

YSTÄVÄ-, AVUSTAJA- JA SAATTAJAPALVELUT

Punainen Risti välittää vapaaehtoisia ystäviä toisen ihmisen läsnäoloa kaipaaville. Ystävätoiminnoista löydät paikkakuntakohtaista tietoa kunkin SPR:n osaston omilta sivulta tai jättämällä

yhteydenottopyynnön netissä.

- Turussa keskitetty ystävätoiminta p. 046 920 4142 (ma-to klo 10–14), ystavatoiminta@sprturku.fi
- Muut Varsinais-Suomen piirin kuntakohtaiset yhteystiedot löydät **täältä**
- Åbolands distrikt / Turunmaan piirin kuntakohtaiset yhteystiedot löydät **täältä**

Avustajakeskus välittää vapaaehtoisia avustajia Varsinais-Suomen alueella esim. asiointi- ja lääkärikäynneille, harrastuksiin ja tapahtumiin sekä ulkoiluun. Avun tarve voi olla kertaluonteinen, satunnainen tai säännöllinen (enintään 1xvko). Saattaja-apua voi myös pyytää TYKSiin, jos siellä liikkuminen jännittää (vapaaehtoinen tulee henkilöä vastaan sairaalalle). Kulukorvaus 7 €/käynti.

Vapaaehtoista avustajaa voi hakea

- soittamalla 3 arkipäivää ennen palvelunumeroon p. 02 251 8549 ma-to klo 9–12 ja klo 13–15
- täyttämällä 5 arkipäivää ennen välitysyhteydenottolomake **täällä**

Avustajakeskus välittää myös **muistikavereita** yhteistyössä V-S Muistiluotsin kanssa.

Turun Seudun Vanhustuen tukiystävätoiminta on suunnattu Turussa ja lähiseudulla yksinäisille yli 70-vuotiaille yksinasujille, joilla ei ole muistisairautta, päihde- tai mielenterveysongelmia.

Lisätiedot p. 040 709 0073

- Tukiystävä vierailee asiakkaan luona tai käy hänen kanssaan ulkoilemassa tai asioilla joka toinen viikko.
- Puhelinystävä vaihtaa kuulumiset puhelimitse, joka toinen viikko.
- Kesäajan ulkoiluystävän kanssa ulkoillaan kesä-elokuun ajan joka toinen viikko.
- Kertaluonteinen apu esim. digiapua, saattaja-apua lääkäriin/kauppaan tai apua arjen pienissä askareissa (ei siivousta). Apua voi saada kaksi kertaa kuukaudessa.

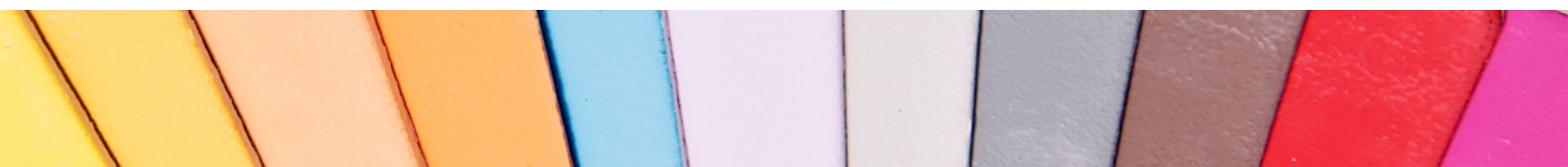
Tukiystävätoiminnan lisäksi

- Vapaaehtoinen **kuntoilukummi** 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 tai joka viikko 2 kk ajan vanhuksen kotona. p. 050 544 3313

Monilla alueen **seurakunnilla** on ystävätoimintaa. Seurakuntien ystävät voivat toimia esim. ulkoiluapuna tai juttuseurana, puhelinystävinä tai saattajina asiointikäynneillä. Lisätietoa eri seurakuntien mahdollisista ystävätoiminnoista kannattaa kysyä diakoniatyöntekijöiltä.

Välillä vapaaehtoista ystävää joutuu odottamaan pidempään. Silloin yksinäisyyteen voivat auttaa mm. avoimet kerhotoiminnat, erilaiset keskusteluryhmät, paikallisten eläkeläisyhdistysten toiminta, **Ystäväpiiri-toiminta** tai juttuluurit.

Kannattaa myös pohtia, voisiko henkilö itse ryhtyä vapaaehtoiseksi ystäväksi tai puhelinystäväksi.



TUKEA HAASTEELLISIIN TILANTEISIIN JA ELÄMÄNMUUTOKSIIN

[Rikosuhripäivystys](#) tarjoaa tukea ja käytännön neuvoja jos olet joutunut rikoksen tai rikosyrityksen kohteeksi tai joutunut rikoksen todistajaksi.

- Rikosuhripäivystys p. 116 006 ma-to klo 9–18 ja pe klo 9–16, ruotsiksi ma-pe klo 12–14.

[Turun Kriisikeskus](#) tarjoaa lyhytkestoista [keskusteluapua](#) kriisistä selviytymisen tueksi.

Ajanvaraus p. 040 8223 961 palvelee ma-to klo 9–15. Du kan nu få krisstöd också på svenska.

Tukea ja apua voi saada myös muista kriisikeskuksen tuki- ja työskentelymuodoista, joita ovat mm.

- useat erilaiset vertaistukeen perustuvat [keskusteluryhmät](#)
- [Kävelevä Mieli 60+](#) hanke tarjoaa tukea vaikeisiin elämäntilanteisiin luonnossa kävellen
- [Feenix-työ](#) tarjoaa erilaisia tuen muotoja avuksi läheisen menettäneelle
- [Koski-työ](#) tarjoaa erilaisia tuen muotoja seksuaaliväkivaltaa kokeneille
- [tuki itsemurhaa](#) yrittäneille ja heidän läheisilleen

[Fingerroosin säätö](#) p. 044 975 1610 / Turku ja p. 044 4918 204 / Vakka-Suomi

- Löytävä vanhustyö ohjaa ja tukee ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen ja palveluiden piiriin Turussa, Laitilassa ja Uudessakaupungissa. Paikkakuntaکوhtaiset yhteystiedot löydät [täältä](#).
- Pilke®-ryhmätoiminta: Toiminta on tarkoitettu ikääntyneille päihteidenkäyttäjille ja se perustuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen. Lisätiedot yllä mainituista numeroista.

[Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.](#)

- [Liikkuvan resurssikeskuksen](#) pysäkkitoiminta, p. 045 7750 0068. Neuvonta-auto tuo senioreille järjestöneuvonnan ja julkisen puolen palveluohjauksen lähelle koteja. Tietoa ja yksilöllistä ohjausta senioreille järjestöjen, Varhan, kuntien ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.
- [Varjosta valoon -toiminta](#) p. 044 709 5878 / Turku, Raisio, Naantali, Kaarina ja Lieto sekä p. 045 616 4488 / Laitila. Heikentyneen liikuntakyvyn, muistinaleneman tai psykosos. haasteiden vuoksi syrjäytymisvaarassa oleville yli 60-v. yksinäisille ja omaishoitajille Turun seudulla ja Laitilassa. Tavoitteellisilla aktivointikäynneillä tuetaan ja rohkaistaan asiakasta kodin ulkopuolelle.
- [Liiku lähellä -toiminta](#) p. 044 082 0256 tukee Turun seudun ikäihmisten mahdollisuuksia liikkua, osallistua ja kohdata muita oman kodin lähiympäristössä.

[Tukenasi ry:n](#) Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 65-vuotiaille p. 040 5289 103 tarjoaa tukea elämän käännekohtiin, esim. leskeytyminen, ero, eläkkeelle jääminen tai muutto uudelle paikkakunnalle.

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Turussa, mutta osallistua voi koko Varsinais-Suomen alueelta.

Huom! Toiminta ei sovellu akuuttiin kriisitilanteeseen.

- Tukihenkilötoiminta: Vapaaehtoinen tukihenkilö rinnalla kulkijaksi vaikeasta muutostilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Toiminta on tavoitteellista ja määräaikaista (max. 1 vuosi, toiminta tarjolla Turussa, Kaarinassa ja Raisiossa).
- Vapaaehtoisen tarjoama keskustelutuki (3–6 kertaa).
- Ammatillisesti ohjatuissa määräaikaississa keskusteluryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin, ikääntymiseen ja tunteisiin liittyviä asioita. Lisäksi järjestetään mm. kertaluonteisia teemallisia vertaiskeskustelutilaisuuksia.

TUKEA HAASTEELLISIIN TILANTEISIIN JA ELÄMÄNMUUTOKSIIN

[Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry](#) p. 044 2020 533. Toimintamuotoina mm.

- Muistineuvonta: Ohjausta ja tukea mm. edunvalvonta-asioihin ja muistisairauden tuomiin arjen haasteisiin. Suomeksi p. 040 673 3831 ja ruotsiksi p. 040 140 9345.
- [MuistiKaVeRi-toiminta](#): Koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen. Muistikaverille maksetaan kulukorvaus 7 € / kerta.
- Ensitetokurssit muistisairauden varhaisvaihetta sairastaville sekä sairastavien läheisille.
- Sairastuneille erilaisia toiminnallisia ryhmiä, läheisille erilaisia vertaistuellisia ryhmiä.
- Avointa [muistikahvilatoimintaa](#) Laitilassa, Loimaalla, Naantalissa ja Turussa.

[Salon Muistiyhdistys ry](#) p. 044 333 7853 tarjoaa monenlaista toimintaa Salossa ja Somerolla mm.

- Kaikille avoin Muistikahvila-toiminta, jossa aktivoidaan aivoja, keskustellaan, vaihdetaan kuulumisia ja juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa. Toimintaa Salossa, Somerolla, Kiskossa ja Suomusjärvellä.
- erilaisia toiminnallisia ryhmiä ja vertaistukiryhmiä sairastuneille, pariskunnille ja läheisille
- puhelinneuvontaa ja henkilökohtaista tukea ja apua mm. hakemusten tekemiseen

[Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry](#) tarjoaa erilaisten [kurssien](#) lisäksi mm.

- [Luoto-palvelussa](#) syöpään perehtyneet ammattilaiset vastaavat kysymyksiin ja tarjoavat tukea.
- [Sairaanhoitajan vastaanotto](#) Turussa, Salossa ja Loimaalla. Ajanvaraukset ja keskustelumahdollisuus ma, ke ja pe klo 9–11 p. 02 2657 927.
- [Psykoogin vastaanotto](#) yhdistyksen jäsenille. 1-3 kerran keskusteluapu syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Ajanvaraus ma, ke ja pe klo 9-11 p. 02 2657 927.
- Useita erilaisia [vertaistukiryhmiä](#), [potilaskerhoja](#) sekä [vertaistukivälitystä](#) p. 044 0551 583

Näkövammaisten keskusliiton oikeuksien valvonnan asiantuntija Varsinais-Suomessa p. 050 591 8167.

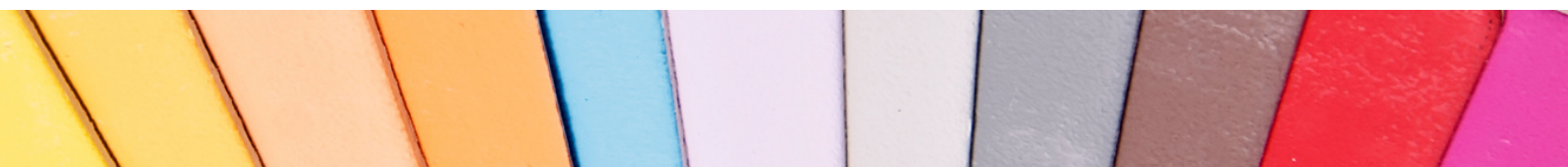
- [Varsinais-Suomen Näkövammaiset](#) p. 044 2415 441 / palveluneuvonta ja 040 1592 688 / digituki.
- Alueellista toimintaa järjestävät myös [Loimaan Seudun Näkövammaiset](#) ja [Salon Näkövammaiset](#).
- [Förbundet Finlands Svenska Synskadades](#) synrådgivare i Åboland tfn. 050 595 4377

[Loimaan Seudun Kuulo ry](#), [Salon Kuuloyhdistys ry](#), [Turun Kuuloyhdistys ry](#) ja [Vakka-Suomen Kuulo ry](#) tarjoavat mm. neuvontaa, vertaistoimintaa ja Kuulolähipalvelua. [Svenska hörselskadade i Åboland rf](#) tfn. 040 718 9920 ger rådgivning samt ordnar bl. månadsträffar, informationstillfällen och resor.

[Folkhälsans förbund / Åboland](#) tfn. 044 488 3000

Kvartersklubben är ett aktivitetscenter i Åbo. Verksamheten är främst riktad till äldre, pensionärer och andra daglediga samt barnfamiljer. Det erbjuds olika former av både motionsgrupper och sociala grupper.

Tietoa mm. eri potilasjärjestöjen vertaistuki- ja neuvontapalveluista tai eri kunnissa järjestettävistä Pilke®-ryhmistä löydät helposti myös googlaamalla. Useimmilla valtakunnallisilla potilasjärjestöillä on myös paikallista toimintaa. Järjestöjen toimintaa löydät kuntakohtaisesti myös [Hyvinvointiopastaja-palvelusta](#).



TUKEA OMAISHOITAJILLE (MYÖS EI-VIRALLISILLE)

[Omaishoitajaliiton](#) maksuton neuvonta p. 0800 390 229 ti-to klo 9–12 on tarkoitettu läheisistään huolehtiville sekä omaishoidon parissa työskenteleville.

[Varsinais-Suomen FinFami ry](#) p. 044 793 0580 tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa henkilöille, joiden läheisillä on mielenterveyden häiriöitä tai päihteiden väärinkäyttöä.

- [Mielen keitaan ikääntyneelle -hanke](#) tarjoaa yksilö- ja ryhmämuotoista keskustelutukea.
- Keskustelutuki, n. 1–5 kertaa, mahdollista saada mukaan vertaisomainen.
- Vertaistukea ja virkistystä erilaisia ryhmiä, tukihenkilötoimintaa ja virkistystä.
- Tietoa, luentoja ja kursseja.

[Folkhälsans förbund / Åboland](#) Närståendevårdkoordinator tfn. 040 516 5679.

Servicehandledning, information bl.a. om gruppverksamhet, möten, kurser och föreläsningar.

[Turun Seudun Omaishoitajat ry](#) p. 040 681 4965 tarjoaa mm.

- Ohjausta ja neuvontaa omaishoittoon liittyvissä asioissa sekä apua hakemusten ja lomakkeiden täyttöön
- Virkistystä ja vertaistukea omaishoitajille, mm. useita erilaisia vertaisryhmiä. Lisäksi tukihenkilötoimintaa.
- OmaisPaussi tarjoaa hoidettaville ohjattua toimintaa ja omaishoitajille mahdollisuuden hengähtää. Omaishoidettava tai tukea tarvitseva ikäihminen osallistuu ohjattuun ryhmätoimintaan noin 4 h ajan.
- Digi-neuvontaa ja laitteiden käyttöopastusta p. 040 683 9595 läheistään auttaville.

[Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry](#) p. 044 9747 883

- Toiminta sisältää mm. erilaista vertaistoimintaa, virkistystilaisuuksia, retkiä, koulutusta sekä ohjausta, edunvalvontaa ja neuvontaa.
- Olohuone on avoinna tiistaisin ja perjantaisin klo 10–13, Heimolinnankatu 3, Loimaa
- Toimintaa Varsinais-Suomessa Loimaan, Oripään, Pöytyän, Koski TI, Marttilan sekä Auran kunnissa.

[Salon Omaishoitajat ry](#) p. 044 7348 115 tai p. 044 7348 116

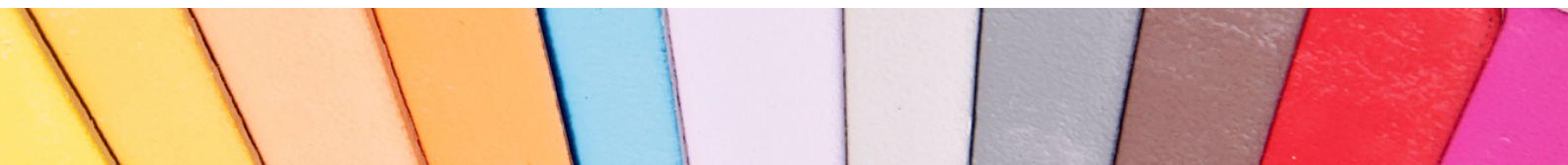
- OivaKahvila avoinna joka maanantai klo 10–13 Omaishoitokeskuksella (Torikatu 12, Salo) ja Somerolla kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–14:30 (Someron srk-talo).
- OmaisOiva-toiminta tukee omaishoitajan jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea mahdollisimman lähellä kotia. Toimintamuotoina mm. erilaiset ryhmät eri puolilla Saloa, Ovet-valmennus sekä mahdollisuus keskustella työntekijän kanssa luottamuksellisesti.

[Uudenkaupungin Omaishoitajat ja Läheiset ry](#) järjestää virkistystoimintaa jäsenille. Lisätietoa pj. Sinikka Kassila p. 050 569 9031

[Punainen Risti](#) järjestää omaishoitajien hyvinvointia tukevaa toimintaa eri kunnissa p. 043 824 1030.

Myös monilla alueen [seurakunnilla](#) on toimintaa omaishoitajille. Kannattaa myös tutustua Varhan

[OmaVoima-hankkeen toimintaan.](#)



RUOKA-APU JA TUKEA TALOUSASIOIHIN

[Ruoka-apu.fi](https://ruoka-apu.fi) sivulta voit etsiä paikkakuntakohtaisesti tietoa ruokajakelusta ja yhteisruokailuista.

Useat SPR:n paikallisosastot järjestävät ruoka-aputoimintaa. Tarkemmat kuntakohtaiset tiedot [täältä](#).

Seurakuntien diakoniatyöntekijöiltä voit saada apua myös taloudellisiin ongelmiin sekä neuvontaa ja tukea arjessa jaksamiseen. Useat seurakunnat järjestävät myös esim. ruokakassijakoa.

Takuusäätiö tarjoaa mm.

- maksutonta neuvontaa Velkalinja p. 0800 9 8009, ma-to klo 10–14
- neuvontachat avoinna nettisivuilla ma-to klo 12–15
- apua velkakierteiden katkaisemiseen takaamalla pankista nostettavia järjestelylainoja
- pienlainoja tarpeellisiin hankintoihin (200–2000 €, mm. kodinkoneet, takuuvuokra, hammashoito, silmälasit)

Muista myös **Oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvontapalvelut**:

Varsinais-Suomen Oikeusaputoimiston Talous- ja velkaneuvonta palvelee kaikkien maakunnan kuntien asukkaita. Aika vastaanotolle varattava etukäteen, [toimipisteiden yhteystiedot löytyvät täältä](#).

- Henkilökohtainen neuvonta [sähköisen asiainnin](#) kautta
- Asiakaspalvelu avoinna arkisin klo 8–16.15 p. 029 566 0430. Talous- ja velkaneuvoja on puhelimitse tavoitettavissa ma-pe klo 9–12.
- [chat avoinna nettisivuilla](#) ma-pe klo 10–12 sekä to 14–16.

Rauman Oikeusaputoimiston Talous- ja velkaneuvonta palvelee Kustavin, Laitilan, Pyhärannan, Uudenkaupungin ja Vehmaan kuntien asukkaita ajanvarauksella mm. [Laitilassa](#) ja [Uudenkaupungissa](#).

- Asiakaspalvelu ja ajanvaraus avoinna arkisin klo 8–16.15 p. 029 566 0500

Turun Kauppatorin Monitorin Talousneuvolassa voi asioida ilman ajanvarausta. [Aukioloajat löydät täältä](#).

Kooste on tehty alunperin 2024 Tukenasi ry:n Toimijuutta tukemassa -hankkeen, Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen ja Varsinais-Suomen Tulevaisuuden SoTe-keskushankkeen Sidosryhmät osana asiakkaan palveluketjua -osahankkeen yhteistyönä. Tukenasi ry:n Osallisuudella elinvoimaa -hanke ja Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuva resurssikeskus päivittivät koosteen 2026.

Huomioithan, että nimensä mukaisesti tämä kooste sisältää vain esimerkkejä Varsinais-Suomessa saatavilla olevista toiminnoista ja palveluista ikäihmisille. Lukuisat alueen järjestöt tarjoavat myös monenlaista muuta toimintaa ja palvelua, joihin kannattaa tutustua!

Päivitetty 1.9.2026