

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

Elämään iloa ja ystävältä tukea



Maksutonta ja avointa toimintaa

*Päämääränämme on vanhusten etujen ja oikeuksien valvonta, hyvinvoinnin edistäminen sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen.
Toimintamme on suunnattu kotona asuville vanhuksille.*

Vapaaehtoisiksi

- Kaikille avoimia, maksuttomia ja säännöllisiä ryhmiä esimerkiksi pelikerho, bingo, kädentaidot ja ikivireät keskusteluryhmä
- Retkiä ja viihdetilaisuuksia
- Vierailevia luennoitsijoita pitämässä tietoiskuja. Lisäksi virkeä vanhuus- luentoja pääkirjastolla
- Lisäksi toimistolla käsityömyymälä, josta mahdollisuus ostaa kädentaidot-ryhmän käsitöitä

Lisätietoja avoimesta toiminnasta



Läntinen Pitkäkatu 33



044 536 7741



www.vanhustuki.fi

Läntinen Pitkäkatu 33,
Lounatuulet Yhteisöotalo, 1krs.



www.vanhustuki.fi



[turunseudunvanhustuki](#)



[Turun Seudun Vanhustuki](#)

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

Elämään iloa ja ystävältä tukea



Monenlaista vapaaehtoistoimintaa


- **Tuki-, puhelin- ja digiystävätoiminta** välittää vapaaehtoisia ystäviä Turun seudulla yksin asuville, yksinäisille, yli 70-vuotiaille. Mukavaa tekemistä yhdessä esim. jutustelua, ulkoilua, asiointia. Tapaamiset 2krt/kk kahden tunnin ajan.
- **Kuntoilukummitoiminta** välittää vapaaehtoisia jumppakavereita Turun alueella yli 70-vuotiaille yksinasuville vanhuksille, joilla on alkavia toimintakyvyn haasteita. Tapaamiset 2 krt/kk neljän kuukauden ajan.
- **Yksinäisten vertaisryhmä** on yli 70-vuotiaille suunnattua toimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa osallistujien mielenhyvinvointia ja saada välineitä yksinäisyyden ymmärtämiseen ja käsittelemiseen.

Yllä olevien toimintojen soveltuvuusehtona on, että sinulla ei ole erityistä tukea tarvitsevaa muisti-, mielenterveys- tai päihdeongelmaa.

- **Keikka-auttajatoiminta** välittää kertaluontoista apua Turussa yksin asuville yli 80-vuotiaille. Esim. saattoapua tai apua pieniin kodin askareisiin 2krt/kk. Ei erityistä tukea tarvitsevaa mielenterveys- tai päihdeongelmaa.

Lisätietoja toiminnoista

 **Läntinen Pitkäkatu 33**

 **045 613 8839**

 **www.vanhustuki.fi**

Läntinen Pitkäkatu 33,
Lounatuulet Yhteisötila, 1krs.

 www.vanhustuki.fi

 [turunseudunvanhustuki](https://www.instagram.com/turunseudunvanhustuki)

 [Turun Seudun Vanhustuki](https://www.facebook.com/TurunSeudunVanhustuki)