

Elämään iloa ja ystävältä tukea

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

Turun Seudun Vanhustuki ry tarjoaa monipuolista matalan kynnyksen toimintaa ikäihmisille

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia

Ohjelma nettisivuilla,
p. 044 536 7741

Yksinäisten vertaisryhmät

Helpotusta yksinäisyyteen avoimissa ja suljetuissa ryhmissä, p. 044 174 7010

Vapaaehtoisia tuki-, puhelin- ja digiystäviä sekä kesäajan ulkoiluystäviä

yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille, joilla ei ole muistisairautta tai erityistä tukea tarvitsevaa mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Tapaamiset tai soittot joka toinen viikko,
p. 045 613 8839

Vapaaehtoisia kuntoilukummeja

yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita, mutta ei muistisairautta tai erityistä tukea tarvitsevaa mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Jumpataan joka toinen viikko 4 kk ajan vanhuksen kotona,
p. 050 544 3313

Vapaaehtoisia keikka-auttajia

yksin asuville yli 80-vuotiaille, joilla ei ole muistisairautta tai erityistä tukea tarvitsevaa mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta tai hoitotoimenpiteitä). Apua voi saada kaksi kertaa kuukaudessa,
p. 040 709 0073

 **044 536 7741**



Turun Seudun Vanhustuki ry
Läntinen Pitkätatu 33, 20100 Turku
www.vanhustuki.fi

Elämään iloa ja ystävältä tukea

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

Turun Seudun Vanhustuki ry tarjoaa monipuolista matalan kynnyksen toimintaa ikäihmisille

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia

Ohjelma nettisivuilla,
p. 044 536 7741

Yksinäisten vertaisryhmät

Helpotusta yksinäisyyteen avoimissa ja suljetuissa ryhmissä, p. 044 174 7010

Vapaaehtoisia tuki-, puhelin- ja digiystäviä sekä kesäajan ulkoiluystäviä

yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille, joilla ei ole muistisairautta tai erityistä tukea tarvitsevaa mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Tapaamiset tai soittot joka toinen viikko,
p. 045 613 8839

Vapaaehtoisia kuntoilukummeja

yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita, mutta ei muistisairautta tai erityistä tukea tarvitsevaa mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Jumpataan joka toinen viikko 4 kk ajan vanhuksen kotona,
p. 050 544 3313

Vapaaehtoisia keikka-auttajia

yksin asuville yli 80-vuotiaille, joilla ei ole muistisairautta tai erityistä tukea tarvitsevaa mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta tai hoitotoimenpiteitä). Apua voi saada kaksi kertaa kuukaudessa,
p. 040 709 0073

 **044 536 7741**



Turun Seudun Vanhustuki ry
Läntinen Pitkätatu 33, 20100 Turku
www.vanhustuki.fi