

## TARVITSETKO NEUVONTAA KOTIIN, KAIPAATKO JUTTUSEURAA?

# Turkulaisten ikääntyneiden neuvonta- ja turinapuhelimet

### Turun kaupunki

- Tarvitsetko apua? Soita Kompassi-neuvontapuhelimeen p. 02 262 6164 arkisin klo 9 – 15, [www.asiakasneuvonta.fi](http://www.asiakasneuvonta.fi)  
Behöver du hjälp? Ringa tel. 02 262 6174 vardagar kl 9 – 12, [www.asiakasneuvonta.fi/sv](http://www.asiakasneuvonta.fi/sv)
- Tärkeää tietoa ja mukavia tekemisen vinkkejä löytyy osoitteesta: [www.turku.fi/seniorit-korona](http://www.turku.fi/seniorit-korona) ,  
på svenska [www.turku.fi/sv/seniorer-corona](http://www.turku.fi/sv/seniorer-corona)
- Koronaneuvontapuhelin p. 02 266 2714 palvelee arkisin klo 8 – 15.
- Terveysasema p. 02 266 1130. Kuulo- ja puhevammaisten neuvonta tekstiviestipalvelusta, p. 045 739 65882.

**Kirkon keskusteluapua:** Palveleva puhelin 0400 22 11 80, joka ilta klo 18 – 24.

**Happy Housen** juttuluuri arkisin klo 10 – 12, p. 040 726 6003. Avoin ja esteetön kohtaamispaikka Happy House ma-to klo 10 – 15, Ursininkatu 11. Vierailijoita 10 kerrallaan, voit soittaa kysyäksesi mikä on vierailijatilanne.

**Turun Kaupunkilähetys ry:n** Senioripysäkki-keskustelutukea p. 040 145 4100, ma-pe klo 10 – 14.  
Turun Senioripysäkin keskusteluryhmä Facebookissa ([www.facebook.com/groups/549055055733973](https://www.facebook.com/groups/549055055733973))

### Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen juttuluuri

Jos koet yksinäisyyttä tai haluat lisätietoja toiminnastamme, soitele Kotikunnaan juttuluuriin.  
Olemme linjoilla ma-pe klo 8 – 16 p. 044 729 0496.

### Fingerroosin säätiö, Löytävä vanhustyö

Yleistä neuvontaa, tukea ja ohjausta: p. 044 975 1750 / 044 975 1610 / 044 975 1757 (myös ruotsiksi).

**Turun Seudun Omaishoitajat ry** arkisin 9 – 15 p. 040 681 4965. Läheistään hoitaville suunnatun neuvonnan lisäksi keskustelutukea, asiointiapua, digitukea sekä pienryhmätoimintaa etänä ja luonnossa.

**Turun Seudun Nivelyhdistyksen** toimiston p. 040 351 3833 palvelee ma 12 – 16, ke ja to 9 – 12.  
Tarjolla keskustelutukea, juttuseuraa ja tietoa. Olemme kesätauolla heinäkuussa 6.-26.7.

**Varsinais-Suomen Muistiluotsi:** muistineuvoja Leeni Eriksson p. 040 6733831.

**Suomen Punaisen Ristin Turun osasto** p. 046 920 4142, arkisin klo 10 – 14.  
SPR:n auttavassa puhelimessa vapaaehtoiset tarjoavat keskusteluapua poikkeusoloissa ma-pe klo 9 – 21 p. 0800 100200 (maksuton).

**V-S FinFami** tukee mielenterveysomaisia keskusteluavulla puhelimitse tai videoneuvottelulla. Lisätietoja ma-pe klo 9 – 15, p. 044 793 0580.

**Turun seudun Reumayhdistys ry** palvelee puhelimitse  
p. 02 2777240 / 02 2777242 arkisin klo 10 – 16.

**Lounais-Suomen Syöpäyhdistys** tarjoaa syöpään sairastuneille puhelinvälitteistä vertaistukea ti-ke klo 10 – 15, puh. 02 2657619.

**SenioriJelpistä** digiapua etänä, [info@seniorijelppi.fi](mailto:info@seniorijelppi.fi) tai soita p. 02 2513261 arkisin klo 10 – 14.

**TULE-tietokeskus** palvelee tuki- ja liikuntaelimistöön liittyvissä kysymyksissä, soita p. 044 744 7085 tai lähetä sähköpostia [toimisto@tule.fi](mailto:toimisto@tule.fi). Palvelemme ma, ti, to klo 10 – 15 ja ke klo 11 – 18.

**Turun Seudun Vanhustuki ry** auttaa puhelimitse ma-pe klo 9 – 15 p. 044 536 7741. Välitämme puhelinystäviä yksinäisille yli 70-vuotiaille juttuseuraksi. Lisätietoja ja puhelinystäväpyynnöt p. 045 613 8839.





Hei,  
vaikka erilaiset toiminnot, ryhmät ja jotkut kasvokkain tapahtuvat neuvonta-ajat ovat tauolla tai siirtyneet, sinun ei tarvitse jäädä yksin. Moni palvelee Sinua nyt puhelimitse tai muulla tavoin. Kokosimme tähän vinkkejä, toivottavasti näistä on iloa ja apua!  
Hyvää kesää Sinulle!

**Terveisin, Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen**

## ILOA JA VALOA ARKEESI

**Auttamisen iloa!** Olisiko sinulla aikaa, taitoa ja välineitä lähteä kutomaan sukia, lapsia tai vaikka kaulaliinoja? Siskot ja Simot haastavat kaikki mukaan **#kässäkaveri -haasteeseen!** Keräämme syyskuun lopulla kaikki käsityöt ja lahjoitamme ne Fingerroosin säätiölle, jota kautta ne lämmittävät toimintaan osallistuvia vauvasta vaariin. Saat lisätietoja keruupaikoista syyskuussa p. 045 7750 0068 tai [www.facebook.com/TurunSiskotjaSimot](http://www.facebook.com/TurunSiskotjaSimot)

Vanhustuki järjestää **mölkkyä** perjantaisin klo 10 – 11.30 Asemanpuistossa rautatieasemaa vastapäätä. Pelatessa pidetään turvavälit! Vanhustuki järjestää myös kaikille avointa ryhmätoimintaan etäyhteydellä, lue lisää osoitteesta [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi).

Dikare-toimintaa ympäri Turku: **pihapelejä, yhteisiä kävelylenkkejä ja pihaparlamentteja** turvavälit huomioiden. Lisätiedot p. 050 316 7785 / p. 050 316 7712 [dikare.aurala.fi](http://dikare.aurala.fi)

Kirjastot ovat auenneet, mutta tutustu myös [www.omakirjasto.fi](http://www.omakirjasto.fi) sivustoon, josta löydät tekemistä ja katsottavaa laidasta laitaan.

**Muistelun aiheita**, joita voit muistella itseksesi tai vaikka puhelimesta toisen kanssa: lapsuuden lempiherkku, minulle tärkeä eläin, mieleen painunut matka, minulle läheinen ihminen, tämän elämäntaidon haluaisin siirtää eteenpäin, tässä olen tullut paremmaksi iän myötä.

**Luonto** virkistää ja rauhoittaa. Katsele luontoa ikkunasta tai mene ulkoilemaan lähiluontoon. Voit uppoutua luontoon myös kuvien kautta, vaikka postikortin tai tietokoneen välityksellä.

**Musiikki** herättää muistoja, lievittää stressiä ja parantaa mielialaa. Kuuntele lempikappaleitasi. Millaiset kappaleet saavat sinut hyvälle mielelle? Mitkä ovat lapsuuden lempikappaleitasi?

Käytätkö tietokonetta, tablettia tai älypuhelin? Tule mukaan **Sippen nettikutsuille** videoyhteyden välityksellä. Nettikutsuille voit tulla mukaan yksin tai voit innostaa mukaan myös ystävät ja tuttavat. Kutsujen aihe voi olla esimerkiksi luonto, musiikki tai liikunta. Lisätiedot p. 044 082 0253 [www.sippe.fi/kutsut](http://www.sippe.fi/kutsut)

Katso lisää vinkkejä nettisivuilta:  
[www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus](http://www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus)  
[www.sippe.fi](http://www.sippe.fi)