



**Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen
toivottaa Sinulle mukavia talvipäiviä ja kevään odotusta!**

**Olemme koonneet tähän
ESIMERKKEJÄ MM. ERI TAHOJEN TARJOAMISTA
NEUVONTA- JA TURINANUMEROISTA.**

Ajankohtaiset tiedot turkulaisten koronarokotusaikatauluista

www.turku.fi/koronarokotukset

Koronaneuvontapuhelin p. 02 266 2714 palvelee arkisin klo 8–15.

Puhelimesta saat koronavirukseen liittyvää neuvontaa. Puhelusi tallentuu ja sinulle soitetaan takaisin.

Psykososiaalisen tuen puhelin palvelee koronaan liittyvässä huolella ja ahdistuksessa

p. 040 619 4361 arkisin ma–pe klo 8.30–11.

Turun **terveyskeskusten ajanvaraukseen** on yksi yhteinen numero, p. 02 266 1130.

Ajanvarausnumeron palveluajat: ma–pe klo 8.00–14.00. / Kuulo- ja puhevammaiset saavat ohjausta ja neuvontaa Turun terveysasemien tekstiviestipalvelusta, p. 045 739 65882. Tämä palvelu van kuulo- ja puhevammaisille henkilöille!

Mietityttääkö kotona pärjääminen? Etsitkö tietoa kotiin saatavista palveluista, kuten esimerkiksi siivous- ja ruokapalveluista tai kotihoitopalveluista? Soita **Kompassi-neuvontapuhelimeen** p. 02 262 6164 arkisin klo 9–15, tai lue lisää osoitteesta www.asiakasneuvonta.fi. Behöver du hjälp? Ringa tel. 02 262 6174 vardagar kl 9–12, www.asiakasneuvonta.fi/sv

Ikääntyneiden palveluohjausta on tarjolla Kauppatorin Monitorissa (Aurakatu 8, KOP-kolmio) joka arkipäivä, ma–pe klo 9–16. Ruotsinkielisille keskiviikkoisin klo 9–16.

Turun kaupunki jakaa 70 vuotta täyttäneille maksuttomia liukuesteitä

Liukuesteet myönnetään maksutta 70 vuotta täyttäneille turkulaisille.

Liukuesteet voi noutaa henkilökohtaisesti itselleen. Mukana pitää olla henkilöllisyystodistus. Liukuesteet jaetaan henkilöille, jotka eivät ole saaneet liukuesteitä aikaisemmin.

Maksuttomat liukuesteet voi noutaa maanantaista keskiviikkoon (18.1.–24.2.2021) klo 9–11 ja maanantaisin (1.3.–29.3.2021) klo 9–11 Ruusukorttelin tai Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksista ulkona, sisäänkäynnin alueella. Ruusukorttelissa Koulukadun puolelta.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
Puistokatu 11 B, 20100 Turku
www.turku.fi/ruusukortteli
Bussi P1 (pihalle asti)

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
Karviaiskatu 7, 20720 Turku
www.turku.fi/lehmusvalkama
Bussi P1 (pihalle asti), 12, 9 ja 99

Liukuesteitä voi sovittaa noudon yhteydessä. Sovitukseen kannattaa ottaa talvijalkineet mukaan. Varaudu odottamaan. **Turun kaupungin hyvinvointikeskuksien Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin toiminnot ovat tauolla toistaiseksi.**

Senioripysäkki, Tukenasi.fi – Turun Kaupunkilähetys ry

Senioripysäkillä tarjoamme tukea yli 60-vuotiaille elämänmuutokseen, kriiseihin, yksinäisyyteen tai vaikean elämäntilanteen helpottamiseksi. Tukimuotojamme senioreille ovat esim. ryhmä- ja yksilömuotoinen tuki.

- ✓ Senioripysäkki tarjoaa koronatilanteen aiheuttamaan yksinäisyyteen ja elämän kapeutumiseen **keskusteluapua**. Yhteydenotot: Katja Tujunen, p. 040 5289 103

Turun Seudun Omaishoitajat ry

Omaishoitajien puhelinneuvonta ja tukikeskustelut arkisin klo 9–15 p. 040 681 4965.

Palveluohjaus ja neuvonta p. 040 515 8006 / Katja Havula

Digiohjaus omaishoitajille p. 040 683 9595 / Olga Raitanen

Turvallista tukea -toiminta (sis. tukihenkilöiden välitys, tukikeskustelut puhelimitse ja kotikäynnit) p. 040 561 4009 / Jaana Tiihonen

Turun Seudun Nivelyhdistyksen

vertaispuhelimesta saat neuvoja ja vinkkejä nivelrikon aiheuttamiin vaivoihin sekä niiden kanssa arjesta selviytymisen.

Vertaispuhelimen nro on 050 593 9003. Jos kaipaat yksilövertaistukea, voit soittaa toimistolle 045 23 43 435 ja kyselemme vapaaehtoista jäsenistämme.

Huolestuttaako läheisesi psyykinen sairaus ja oma jaksamisesi?

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry tarjoaa tietoa, tukea toimintaa ja toivoa, kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveyden häiriöitä tai päihteiden väärinkäyttöä.

Yhdistys tarjoaa tietoa psyykkisistä sairauksista, Varsinais-Suomen alueen palveluista sekä yhdistyksen toiminnasta. Yhdistyksen tukitoimia ja palvelunohjausta tarjoavat työntekijät ovat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia. Neuvontapuhelimen sekä sähköpostin kautta tietoa ja neuvontaa palveluista tarjotaan omaisten lisäksi myös opiskelijoille sekä ammattilaisille.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Itäinen Pitkäkatu 11 a, Turku

Avoinna ma–pe klo 9.00–15.00 / p. 044 793 05 80 / www.vsfinfami.fi

Fingerroosin säätiö, Löytävä Vanhustyö

Löytävässä vanhustyössä kohtaamme **arjessa haasteita omaavia, palveluiden ulkopuolella olevia turkulaisia ikääntyneitä**. Löytävää työtä tehdään arjessa haasteita kohdanneiden ikääntyneiden ja heidän läheistensä parissa. Kotikäyntien ja tapaamisten avulla työntekijät kartoittavat ikääntyneen tilanteen. Löytävää työtä tehdään ammatillisesti.

Mikäli olet huolissasi omasta tai lähimmäisesi tilanteesta, ota rohkeasti yhteyttä meihin.

Löytävä vanhustyö on maksutonta asiakkaalle.

Palvelemme myös ruotsin kielellä. Vi betjänares också på svenska.

Pilkeporukat ovat yli 60-vuotiaille päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille suunnattua toimintaa. Pilke-toiminta toteutetaan yhteistyössä Turun kaupungin kotihoidon ja Fingerroosin säätiön kanssa. Lisätietoa Pilke-toiminnasta saa löytävä työntekijöiltä.

Löytävä työntekijä on tavattavissa Brahenkadun toimistolla aina tiistaisin klo 12–14.

Toimistomme sijaitsee katutasossa. Poikkea käymään!

Löytävän vanhustyön toimipiste, Brahenkatu 7, 20100 Turku

www.fingerroos.net/loytava

www.facebook.com/loytava

Löytävä työntekijät:

Saija Rahunen p. 044 9751610 saija.rahunen@fingerroos.net

Annikka Salonen p. 044 9751757 annikka.salonen@fingerroos.net

Ansa Kainulainen p. 044 9751750 ansa.kainulainen@fingerroos.net

”Tällaista linjaa ei oo aiemmin ollut... kyllä tää puhelu virkisti!”



Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinjaan vastaavat koulutetut vapaaehtoiset tarjoavat ikääntyneille juttuseuraa ja mukavaa tekemistä. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin, vaan puheluiden aikana ratkotaan aivopähkinöitä, visaillaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön.

Vahvikelinjan **050 328 8588** päivystys on maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Numero kuuluu tavallisten operaattoreiden puhepaketteihin, joten soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja. Ikääntyneen puolesta ja hänen luvallaan voi jättää soittopyynnön, niin häneen ollaan yhteydessä seuraavan puhelinpäivystyksen aikana. Lisätietoja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Outi Hellsten p. 050 5145711 outi.hellsten@vtkl.fi tai <https://vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja>

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Neuvonta- ja turinanumerot:

Kirkon keskusteluapu

- Palveleva Puhelin 0400 221 180 Avoinna joka ilta klo 18–24.
(operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm)

- Palveleva Netti

Kirjoita milloin vain, vastaamme muutaman päivän kuluessa.

- Palveleva Chat

Avoinna ma–pe klo 12–20.

- Palveleva kirje

Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille. Lähetä kirjeesi osoitteella:

Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki.

Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

Lisätietoa: <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

Älä jää yksin – jutellaan Turun tuomiokirkossa!

Mahdollisuus sielunhoidolliseen keskusteluun ja rippiin Tuomiokirkossa joka kuukauden 10. päivä klo 17–19. Tule juttelemaan! Keskusteluavun tarjoaa Kirkko Turussa ja Kaarinassa.

Diakoniatyö

Jos sinulla on taloudellisia vaikeuksia, ruoka- ja muuta apua voi pyytää ottamalla yhteyttä oman asuinalueen diakoniatyöntekijään. Yhteystietoja tai seurakuntatietoja voi tiedustella laittamalla tekstiviestin, Whatsapp-viestin tai soittamalla numeroon 040 341 7340.

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Varjosta valoon -

toiminnan aktivointikäynneillä tuetaan ja rohkaistaan asiakasta takaisin arjen askareihin ja omaehtoiseen liikkumiseen kodin ulkopuolella. Etsimme yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia. Autamme löytämään toimintoja, joihin osallistua sekä toteutamme yhdessä haaveita esimerkiksi ulkoiluun tai kulttuurielämyksiin liittyen rikastuttaen näin asiakkaiden elämää järjestötoiminnan keinoin.

<https://kotikunnas.fi/wp-content/uploads/2020/02/VarjostaValoonAsiakasesite.pdf>
https://www.instagram.com/varjosta_valoon/

0440820256/Mira & 04577500105/Tinja



VIRTAA ELÄKEIKÄÄN -TAPAHTUMA

Hansatorilla

18.5.2021 klo 13–15 **VIRTAA ELÄKEIKÄÄN -TAPAHTUMA**
Hansatorilla

Tietoiskuja ajankohtaisista ikäihmisten palveluihin liittyvistä asioista, viihteellistä ohjelmaa mm Pirkko Mannola esiintyy. Järjestää Turun vanhusneuvosto.

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkätie 33, Turku

www.vanhustuki.fi

Tuki-, puhelin- ja digiystäviä yksinäisille yli 70-vuotiaille yksin asuville turkulaisille. Lisätietoja puh. 045 613 8839. Toiminnan rahoittaa Veikkaus.

Tiedoksi vielä nettiä käyttäville sivusto, johon kannattaa tutustua:

<https://www.turku.fi/seniorit-korona>

Tiesithän, että Sinulla on mahdollisuus saada **maksutonta digineuvontaa**.

Turun alueen maksuttomat digineuvontaa tarjoavat tahot on kerätty erilliseen teemakirjeeseen. Tämän kirjeen ja muut **Menovinkit-teemakirjeet löydät osoitteesta:**

<https://kotikunnas.fi/menovinkit> Voit myös soittaa arkisin klo 10–14 Kotikunnaan Juttuluuriin numeroon 045 729 0496. Voidaan yhdessäkin tutkia näitä kirjeitä.