



Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen  
toivottaa Sinulle mukavia talvipäiviä ja kevään odotusta!

## TERVETULOA MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN!

Tähän kirjeeseen on kerätty esimerkkejä  
vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.  
Jos olet Facebookissa, kannattaa laittaa  
[www.facebook.com/Turunseudunvalikko](https://www.facebook.com/Turunseudunvalikko) -sivut seurantaan.

## Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?

Etsimme jokaiselle tavan olla mukana turvallisesti. Keväällä 2021 voit osallistua mm. tukihenkilötoimintaan ja ryhmiin, joita voimme toteuttaa rajoitteista huolimatta.

Kevään tukihenkilövalmennus on tarkoitus järjestää kolmena peräkkäisenä keskiviikkona 7.4., 14.4. ja 21.4. klo 16.30–19.30 Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105, Turku.

Ota yhteyttä p. 040 681 5664 tai [helinahatonen.omaishoitajat@pp2.inet.fi](mailto:helinahatonen.omaishoitajat@pp2.inet.fi) / Helinä Hätönen. Turun Seudun Omaishoitajat ry

## Kirje vanhukselle -tempaus

Ilahduta Vuokkokodin asukkaiden arkea lähettämälle heille kortti tai kirje! Voit lähettää joko yksittäisen tervehdyskortin tai alkaa pidempiaikaiseksi kirjekaveriksi ikäihmiselle. Toimita korttisi tai kirjeesi Nivelyhdistyksen toimistolle (Lonttistentie 9 B 15) 21.4. mennessä ja toimitamme ne kootusti vanhainkotiin. Siellä tervehdyksiä jaetaan erityisesti vanhuksille, joilla ei ole yhteyttä sukulaisiin tai läheisiin tai jotka toivovat kirjekaveria.

# Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku  
www.vanhustuki.fi

## Ryhdy ystäväksi yksinäiselle vanhukselle tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin

Oletko täysi-ikäinen ja haluat antaa aikaasi vanhukselle? Voit ryhtyä yksinäisen yli 70-vuotiaan vanhuksen

- ♥ tukiystäväksi, jolloin käyt tapaamassa vanhusta joka toinen viikko noin kahden tunnin ajan
- ♥ puhelinystäväksi, jolloin soitat vanhukselle 2–4 kertaa kuukaudessa noin 30 minuutin puhelun
- ♥ digiystäväksi, jolloin tapaat vanhusta etäyhteydellä 2–4 kertaa kuukaudessa noin tunnin ajan (huom. ensimmäinen perehdytys maaliskuussa).
- ♥ kesän ulkoiluystäväksi, jolloin ulkoilet vanhuksen kanssa joka toinen viikko kesäelokuun ajan (huom. ensimmäinen perehdytys huhtikuussa).

Pääset mukaan osallistumalla ystävän peruskurssille. Lisätietoja ja ilmoittautumiset <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/tukiystavatoiminta/> tai puh. 045 613 8839.

## Aloita vanhuksen kuntoilukummina

Haluatko tehdä kotijumppaa yhdessä vanhuksen kanssa ja olet täysi-ikäinen?

Kuntoilukummiksi pääsee yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle ihmiselle, jolla on vähäisiä toimintakyvyn ongelmia, esimerkiksi portaissa kulkeminen, ulos liikkuminen tai tuolista ylösnousu on vaikeutunut.

Käyntejä on joka toinen viikko 4 kuukauden ajan ja niillä jumpataan yhdessä vanhuksen kanssa annetun ohjelman mukaisesti. Käynti kestää noin 1,5 tuntia.

Pääset mukaan osallistumalla kuntoilukummikurssille. Lisätietoja ja ilmoittautumiset <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-kuntoilukummiksi/> tai puh. 045 613 8839.

# Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

**Sippe** on uudenlainen vapaaehtoistoiminnan muoto, jossa saat koulutuksen ja pääset virittelemään keskustelua Sippe-hyvinvointikutsuilla. Nyt voit toimia Sippe-vapaaehtoisena turvallisesti verkossa nettikutsuilla! Itseäsi kiinnostavan aiheen voit valita yli kymmenen teeman joukosta: mm. liikunta, luonto, kirjallisuus, ravitseminen, muistelu, mielen hyvinvointi ja valokuvat.

Kysy lisää: [anni.suvitie@kotikunnas.fi](mailto:anni.suvitie@kotikunnas.fi) / p. 044 756 8053.

Tule mukaan tuomaan iloa ja lisäämään senioreiden hyvinvointitietoa! [www.sippe.fi](http://www.sippe.fi)

**Turun Siskot ja Simot** järjestävät pop up -henkisiä välittämisen keikkoja. Sopii myös kiireellisille ja ”sitoutumiskammoisille”. Lisätiedot: [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi), p. 045 77500068 tai [www.facebook.com/Turunsiskotjasimot](http://www.facebook.com/Turunsiskotjasimot)

# Kirkko Turussa ja Kaarinassa

## Karderoopi

Karderoopissa on tarjolla monipuolisesti erilaisia, lyhyt- ja pitkäaikaisia vaateavun vapaaehtoistehtäviä. Vaateavun parissa voit tehdä esimerkiksi asiakaspalvelua ja pyykkihuoltoa, silittää vaatteita ja käydä läpi lahjoituksia. Lisäksi Karderoopissa tehdään käsitöitä, pieniä korjaustöitä sekä uusiotuotteita. Toiminta on pääosin vapaaehtoislähtöistä, joten meille voi myös ehdottaa toivomaansa tehtävää. Pyrimme toiminnassamme toimimaan ekologisesti ja luontoa kunnioittaen. Lisätietoja antaa vaateavun toiminnanohjaaja Niina Torikka, p. 040 341 7486

## Ystävätoiminta

Moni vanhus on yksinäinen sekä kaipaa juttuseuraa ja mahdollisesti ulkoilukaveria. Vapaaehtoinen toimii ystävänä yli 70-vuotiaalle yksinasuvalle vanhukselle. Ystävyyttä vaalitaan olemalla tekemissä noin kaksi kertaa kuukaudessa. Korona-aikana ystävätoiminta toimii puhelimen välityksellä. Lisätietoja antaa vanhustyön toiminnanohjaaja Tuija Suominen, p. 040 341 7551.

## Päivystäjä Kirkon keskusteluavussa

Päivystäjä on lähimmäinen, joka ottaa yhteydenottajan vakavasti, pyrkii kuuntelemaan ja ymmärtämään häntä. Päivystäjä tukee yhteydenottajaa löytämään itse elämäänsä parhaiten sopivia ratkaisuja. Päivystäjiä haetaan Turussa puhelimeen, nettiin ja chatiin. Lisätietoja antaa Palvelevan puhelimen toiminnanjohtaja Riitta Räsänen, riitta.rasanen@evl.fi

## Senioripysäkki, Tukenasi.fi – Turun Kaupunkilähetys ry

Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen. **Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi?** Vapaaehtoistoiminta on määräaikaista tukea vaikeassa elämänmuutostilanteessa olevalle 60+ -vuotiaalle. Koronan tuomat muutokset arkeen, harrastuksiin ja sosiaalsiin kontakteihin aiheuttavat myös lisääntyvää tuen tarvetta. Käytännössä tuki voi olla esim. keskustelua, yhdessä tekemistä tai liikkumista. **Korona-aikana voit olla tukena myös etäyhteydellä tai esim. puhelimitse.**

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän sinulle tuomaa kokemusta.

Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Perehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat tarvitsemasi tuen ja ohjauksen. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan.

Uusien vapaaehtoisten peruskoulutus alkaa maaliskuussa.

**Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.**

Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 5289 103.

# Oletko kiinnostunut tulemaan Avustajakeskuksen vapaaehtoiseksi?

**AVUSTAJAKESKUS** Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

**Palvelunumero:** 02 251 8549

**Avustajien välitys:** ma-to klo 9–12

**Ohjaus ja neuvonta:** ma-to klo 13–15

## vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:

Satu Heinonen p. 041 445 9392

Susanne Pohjola p. 0400 239 806

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia! Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmäasiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä tai säännöllisenä apuna esimerkiksi ulkoilussa. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7€:n kulukorvauksen.

Vapaaehtoisena avustajana sinä saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistäytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistyön aikana. Tervetuloa mukaan toimintaan!

## Puhelinsoitot ikäihmisille

Turun kaupunki soitti viime kevään aikana kaikille yli 80-vuotiaille kaupunkilaisille. Tarkoituksena oli luoda turvallisuuden tunnetta mahdollisesti pelottavassa koronatilanteessa. Nyt soittoja tehdään myös 70–80-vuotiaille. Puheluiden tarkoituksena on mm. tiedustella ikäihmisiltä heidän vointiaan sekä mahdollista palvelujen tarvetta. Puhelut tehdään vapaaehtoisten omilla puhelimilla, ja soittajan numero piilotetaan puhelun ajaksi. Puhelinsoittoa varten on selkeä kaava ja kysymykset ovat valmiina. Toiminnassa on mukana SPR:n ja seurakuntien vapaaehtoisia ja siihen järjestetään kahden tunnin etäkoulutus teamsilla.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://www.lyyti.in/TKUSoitot2020>

# Lähde mukaan Punaisen Ristin ystävöimintaan ystävää kaipaavalle!

Ystäväkurssilla saat enemmän tietoa vapaaehtoisminnasta ja ystävöiminnan eri muodoista. Kurssilla perehdytetään mm. vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen. Ystäväkurssit toteutetaan etänä teams-yhteydellä. Tällä hetkellä ystävöisuhteet voivat alkaa puhelinystävyytenä tai mahdollisesti ulkoillen.

- **Ystäväkurssi 17.2.** klo 17–19 / Ilm. viim. 15.2.2021  
[https://www.lyyti.in/Ystavakurssi\\_4967](https://www.lyyti.in/Ystavakurssi_4967)
- **Ystäväkurssi 24.2.** klo 13–15 / Ilm. viim. 22.2.2021  
[https://www.lyyti.in/Ystavakurssi\\_7464](https://www.lyyti.in/Ystavakurssi_7464)
- **Ystäväkurssi 16.3.** klo 17–19 / Ilm. viim. 14.3.2021  
[https://www.lyyti.in/Ystavakurssi\\_6328](https://www.lyyti.in/Ystavakurssi_6328)
- **Ystäväkurssi 13.4.** klo 17–19 / Ilm. viim. 11.4.2021  
[https://www.lyyti.in/Ystavakurssi\\_6646](https://www.lyyti.in/Ystavakurssi_6646)

## Tule OmaKirjasto-kummiksi

Kummi auttaa ja tukee ikääntynyttä kotona Turun kaupungin OmaKirjaston palveluiden käyttämisessä. OmaKirjasto sisältää vapaa-ajan ja kulttuurin palveluita verkossa. Riittää, että käytät itse verkon palveluita, erityistä digiosaamista ei tarvita.

SPR kouluttaa kummit vapaaehtoismintaan ja kirjasto opastaa palvelut ja toimii tukena kummeille.

Infotilaisuus kiinnostuneille pääkirjastossa (Linnankatu 2) ke 3.3. klo 14.00–15.30 ja 7.4. klo 17.00–18.30. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maria Korpela ([maria.korpela@turku.fi](mailto:maria.korpela@turku.fi), 050 594 7235).

### Lähde kirjaston lukulähetiksi

Lukulähetit ovat kaupunginkirjaston vapaaehtoisia, jotka lukevat ääneen ikäihmisille. Infotilaisuudet toiminnasta kiinnostuneille pääkirjastossa (Linnankatu 2) ke 17.3. klo 17.00–18.30 ja 14.4. klo 17.00–18.30. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maria Korpela ([maria.korpela@turku.fi](mailto:maria.korpela@turku.fi), 050 594 7235).

Luennot **verkossa omakirjasto.fi -sivulla (Videot-linkki) livenä ja kahden viikon ajan luennon jälkeen tallenteena.**

Ajantasaiset tiedot ja linkit tapahtumiimme kotisivuilla  
<https://www.vanhustuki.fi/toiminta/kaipaanko-ystavaa/osallistu-etana/>

Lisätietoja ja etäyhteysneuvontaa puh. 044 536 7741.



# Vapaaehtoistoiminnan esimerkkejä MLL:ssä

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa [www.olettärkeä.fi](http://www.olettärkeä.fi).

## MLL:n perhekummitoiminta

Mukaan kaivataan hyväsydämiä aikuisia Turun seudulta, joilla on aikaa ja halua tukea lapsiperhettä rinnalla kulkemisen ja arkisen yhdessäolon kautta! Perhekummitoiminnan koulutus antaa valmiuden toimia MLL:n vapaaehtoisena tukihenkilönä erityisesti lapsiperheen vanhemmalle. Koulutus on ilmainen.

**Aika: ti 13.4., ti 20.4. ja ti 27.4., aina klo 17.30–20.30.**

**Paikka:** Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku (Tarvittaessa koulutus siirretään verkkoon)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Katja Tamminen, [katja.tamminen@mll.fi](mailto:katja.tamminen@mll.fi) tai p. 044 535 5160

## MLL:n ystäväksi maahanmuuttajaäidille toiminta

Toiminnan tarkoituksena on saada uusia ystäviä erilaisista kulttuureista, tukea maahanmuuttajanaisten kotoutumista ja suomen kielen oppimista, löytää uutta ja mukavaa tekemistä, lisätä arkipäivän aktiivisuutta ja osallisuutta ja sitä kautta ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Koulutus on ilmainen.

**Aika:** ti 13.4. ja to 15.4., molemmilla kerroilla klo 17.30–20.30

**Paikka:** Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku (Tarvittaessa koulutus siirretään verkkoon)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Heidi Karvonen, [heidi.karvonen@mll.fi](mailto:heidi.karvonen@mll.fi) tai p. 044 704 4401.

## PIDÄ HUOLTA -teemapäivän chat-neuvontaa vapaaehtoistoiminnasta

**ke 14.4.2021 klo 15–17** osoitteessa [www.tukenasi.fi](http://www.tukenasi.fi).

Mitä vapaaehtoisena toimiminen vaatii? Mistä löydän minua kiinnostavat tehtävät? Voinko tehdä vain kertaluonteisia tehtäviä? Tule rohkeasti kyselemään mitä kaikkea Turussa voisikaan tehdä vapaaehtoisena!

