



Liikkuva resurssikeskus toivottaa kumppaneineen Sinulle mukavaa kevään odotusta!

Olemme koonneet sinulle yhteistyössä eri järjestöjen, Turun kaupungin ja muiden tahojen kanssa Menovinkit-esitteiden korvikkeet eli neuvonta- ja turinanumeroita sekä tekemisen vinkkejä sisältäviä teemakirjeitä.

MENOVINKIT-TEEMAKIRJEITÄ voit selailla tai tulostaa osoitteesta
www.kotikunnas.fi/menovinkit

POIMINTOJA KIRJEISTÄ:

VERKOSSA OLEVAT TEKEMISEN VINKIT:

- Turun filharmonisen orkesterin menneet ja tulevat maksuttomat verkkokonsertit ovat katsottavissa osoitteesta tfo.fi/live. Kannattaa tutustua myös Omakirjaston tarjontaan www.omakirjasto.fi
- Turun Seudun Vanhustuki ry:llä on kaikille avointa ja maksutonta ryhmätoimintaa etäyhteydellä mm. elämäkertapiiri, englannin kielikylpy, tietovisa sekä olohuoneen tietoisukuja. Ajantasaiset tiedot ja linkit tapahtumiin: <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/kaipaanko-ystavaa/osallistutana/>
Lisätietoja ja etäyhteyksineuvontaa puh. 044 536 7741.

MAKSUTTOMAT DIGINEUVONTAPAIKAT

- Turun Seudun Omaishoitajat ry:llä on tarjolla kaikille avoimia Digikahviloita sekä omaishoitajille suunnattua opastusta. Lisätietoja Olga Raitanen, digi.tutuks@gmail.com, p. 040 683 9595.
- Diakoniakeskuksella (Puutarhakatu 22, käynti sisäpihalta) vapaaehtoisen tarjoamaa maksutonta DIGITUKEA. Koronatilan vuoksi akuuttia digineuvontaa annetaan ajanvarauksella. Soita ja varaa oma aikasi numerosta p. 040 341 7238 / Mia Lehtonen.



NEUVONTA- JA TURINANUMEROITA YMS.

- Varsinais-Suomen iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausnumerosta saat tietoa mm. kotiin saatavista palveluista arkisin klo 9–15 p. 02 262 6164. / **Telefonnummer för kund- och servicehandledning för äldre personer i Egentliga Finland kl 9–12, p. 02 262 6174.**
- Tukenasi ry:n Senioripysäkki tarjoaa koronatilanteen aiheuttamaan yksinäisyyteen ja elämän kapeutumiseen keskusteluapua. Yhteydenotot: Katja Tujunen, p. 040 5289 103
- Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinja tarjoaa juttuseuraa ja mukavaa tekemistä. Se ei ole tukipuhelin, vaan puheluiden aikana ratkotaan aivopähkinöitä, visailtaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön. Vahvikelinjan 050 328 8588 päivystys on ma, ti ja su klo 13–15.
- Kirkon keskusteluapu / palveleva puhelin 0400 221 180 on avoinna joka ilta klo 18–24.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUKSIA

- Kirje vanhukselle -tempaus. Voit lähettää joko yksittäisen tervehdyskortin tai alkaa pidempiaikaiseksi kirjekaveriksi Vuokkokodin asukkaalle. Toimita korttisi tai kirjeesi Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n toimistolle (Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku) 21.4. mennessä, josta ne lähtevät kootusti vanhainkotiin.
- Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia? Kysy lisätietoja tukihenkilövalmennuksesta Turun Seudun Omaishoitajat ry:stä p. 040 681 5664 tai helinahatonen.omaishoitajat@pp2.inet.fi

ESIMERKKEJÄ LIIKKUMISEN MAHDOLLISUUKSISTA

- Vinkkejä kotijumppaan ja ulkoiluun löydät sivuilta turku.fi/liikkeellenetissa. Turun alueen liikuntavinkeistä löydät tietoa myös osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai ota yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin: 050 352 4293 / roosa-mari.neitola@turku.fi, 050 554 6218, lilja.ohman@turku.fi (service på svenska) tai 040 185 7353 / saija.kultala@turku.fi
- Kotijumppaohjeita löydät esimerkiksi TULE-tietokeskuksen kotisivuilta osoitteesta <http://www.tule.fi/ohjeita>

”KULTTUURIKIRJE” (koronavarauksella)

- Uskomaton Nainen – opastettu kävelykierros la 24.4. klo 13. Kierros esittelee turkulaisia naisia ja naisten Turku kauden vuosisatojen. Lähtö Turun Tuomiokirkolta. Opastuksen kesto noin 2 tuntia, lopuksi juodaan piknik-kahvit ulkona (säävaraus). Turun Seudun Nivelyhdistysyhdistys tarjoaa kahvin/teen, halutessasi voit ottaa mukaan myös omia eväitä. Hinta 10 € (sis. opastus ja kahvi/tee). Ilmoittautumiset Nivelyhdistyksen toimistolle 19.4. mennessä, toimisto@nivelposti.fi / p. 040 351 3833.

MUUT (ryhmiä, tietoa tuetusta lomasta jne.)

- Lounais-Suomen LOMA JA VIRKISTYKSEN tuetut lomat kylpylähotelli Lohja Spassa Karjalohjalla (haut loma-ajasta riippuen viimeistään 19.3. tai 24.7.). Lisätietoja: Kaija Rantanen, p 050 531 7753. Paperisia lomakkeita saatavilla esim. ikäihmisten palveluohjauksesta Kauppatorin Monitorista.

Tarkemmat MENOVINKIT-TEEMAKIRJEET löydät osoitteesta www.kotikunnas.fi/menovinkit

Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta
www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus , menovinkit@kotikunnas.fi

