

ESIMERKKEJÄ ERILAISISTA TURINA- JA NEUVONTA- NUMEROISTA YMS.!



Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen
toivottaa Sinulle mukavia syyspäiviä ja talven odotusta!

Tässä on sinulle tietoa eri tahojen
turina- ja neuvontanumeroista yms.

www.kotikunnas.fi/menovinkit -osoitteesta voi käydä selailemassa myös
muita **MENOVINKIT-TEEMAKIRJEITÄ!**
Sieltä voi halutessaan kirjeitä myös tulostaa.

Ikääntyneiden palveluohjaus

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 kaupungin vanhusneuvosto järjestää **Virtaa eläkeikään -informaatio- ja keskustelutilaisuuden 6.10.2021 klo 12.00–14.00 Hansatorilla.**

12.00 Tervetuloa / 12.10 Vanhusneuvoston esittely / 12.20 Antti Parpo, järjestämisjohtaja: Turku Soteuudistuksen jälkeen / 12.50 Saija Kultala, projektipäällikkö, vapaa-ajan palvelukokonaisuus, liikuntapalvelu. Vireyttä ja voimaa liikunnasta. / 13.20 Musiikkiesityksiä / 14.00 Tilaisuus päättyy.

Tilaisuudessa eläkeläisjärjestöt esittelevät toimintaansa, tervetuloa!

TULE-tietokeskus

Ohjaus- ja neuvontakeskus tuki- ja liikuntaelimitysten terveyden edistämiseksi

Kipuileeko selkä, väsyvätkö lonkat, kolottaako polvia?

Tuki- ja liikuntaelinasioissa voit olla yhteydessä TULE

-tietokeskuksen fysioterapeuttiin puhelimitse 044 744 7085. Vastamme puhelimeen ma, ti ja to klo 10–15 sekä ke klo 11–18.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Nivelyhdistyksen vapaaehtoinen vertaisneuvoja antaa **vertaistukea nivelvaivoihin** numerossa 050 593 9003. Numerosta saa neuvoja omaan arkeen ja muun muassa liikkumiseen.

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, vastamme 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 15–17. 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.

Senioripysäkki, Tukenasi ry



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

Senioripysäkin keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja ja osallistujille maksuttomia pienryhmiä (max. 6–8 hlöä). Ryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin ja menetyksiin sekä ikääntymiseen liittyviä asioita. Ryhmiä alkaa kautta vuoden.

Syksyn seuraavat uudet ryhmät alkavat syys- ja lokakuussa. Ota rohkeasti yhteyttä ja jutellaan lisää p. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi, Marika Siika

Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea elämänmuutostilanteeseen. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, konkreettista yhdessä tekemistä tai liikkumista. Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat 1–2 viikon välein. Tuki on suunnitelmallista, tavoitteellista ja määräaikaista.

Lisätiedot: p. 040 528 9103, katja.tujunen@tukenasi.fi, Katja Tujunen / [tukenasi.fi](https://www.tukenasi.fi)

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon-toiminta on yli 60-vuotiaille, joilla on haasteena yksinäisyys, eristäytyneisyys, mielenterveyden tai omaishoitajuuden tuomat haasteet. Asiakkaan luo tehtävillä aktivointikäynneillä tuetaan ja rohkaistaan arjen askareisiin, toimintoihin ja liikkumiseen kodin ulkopuolelle.

Varjosta valoon kortteliryhmät kokoontuvat Vähä-Heikkilässä, Nättinummissa ja Nummassa. Ota rohkeasti yhteyttä; Eija Partanen 045 7750 0105, Mira Berg 044 0820 256

Martinseurakunta /Diakoniatyö

Diakoniatyön puhelinnumero on [040 3417 425](tel:0403417425), ja martti.diakonia@evl.fi on seurakunnan diakonian sähköposti. Välittävät tiedot ja keskustelut ovat luottamuksellisia.

Turun Seudun Omaishoitajat ry

Omaishoitajien puhelinneuvontaa

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

Fingerroosin säätio

Löytävä vanhustyö on tarkoitettu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille turkulaisille. Löytävä vanhustyö ohjaa ja tukee ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen tai palvelujen piiriin. Palvelu suomeksi ja ruotsiksi.

Löytävän työntekijä on tavattavissa toimistolla syksyn ajan tiistaisin klo 12–14 ilman ajanvarausta. Toimisto sijaitsee osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa.

Pilke-ryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Toiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa. Toiminta perustuu vertaistukeen.

Löytävä vanhustyö ja Pilke-toiminta

Puh. 044-759 6015 tai 044-975 1757

www.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.



Vahvikelinjaan 050 328 8588 voi soittaa maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin 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: <https://vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja>