

# SENIORITOIMINTA

Tervetuloa mukaan!



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry



## Senioritoiminta lisää ikääntyvien ja vanhusten hyvinvointia

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan tavoitteena on pääkaupunkiseudun vanhusten ja ikääntyneiden psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Raha-automaattiyhdistyksen tuella toteutettava Senioritoiminta on kaikille ikäihmisille avointa ja maksutonta.

### Senioritoiminta sisältää

- ryhmätoimintaa
- vapaaehtoistoimintaa
- virkistystoimintaa
- tiedotustoimintaa

### Ryhmätoiminta

Senioritoiminnan järjestämät ryhmät ja kerhot kokoontuvat säännöllisesti eri puolilla Helsinkiä. Ryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Osa ryhmistä on suunnattu tietyille erityisryhmille kuten omaishoitajille. Ryhmiä ohjaavat toiminnanohjaajat. Lisäksi joissakin ryhmissä on vapaaehtoisia ryhmäavustajia. Ryhmäohjelmat koostuvat erilaisista teemoista, joiden pääsisältönä ovat keskustelut. Aiheiden ympärille on koottu myös erilaista virikeaineistoa kuten kuvia, musiikkia, runoja, pelejä, visailuja, käsiillä tekemistä ja tuolijumppaa. Ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua ohjelmien suunnitteluun ja arviointiin. Toiminnanohjaajat laativat ryhmäohjelman puolivuositain. Ryhmien ollessa kesätauolla Senioritoiminta järjestää kesäkerhoja.





## Vapaaehtoistoiminta

Senioritoiminta välittää vapaaehtoisia helsinkiläisten kotona asuvien vanhusien tueksi lisäämään hyvinvointia ja elämänlaatua. Ystävöimintää on mahdollisuus järjestää jonkin verran myös Espoon ja Vantaan alueilla. Kaikki vapaaehtoistoiminta on vanhukselle maksutonta. Vapaaehtoistoiminta ei ole ammattiauttamista, vaan sitä tehdään kunkin ihmisen tavallisin tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoiset eivät toimi kotipalvelun tehtävissä eivätkä korvaa omaishoitajan tekemää työtä. Kaikki uudet vapaaehtoiset haastatellaan ja perehdytetään ennen toiminnan alkua.

### Vapaaehtoinen voi toimia

- saattaja-apuna esimerkiksi lääkärikäynneillä, retkillä ja ostoksilla yhdessä vanhuksen kanssa
- ulkoiluseurana
- keskustelukaverina, lukijana, asiointiapuna
- ystävänä vanhuksen yksinäisyyttä lievittämässä
- kerhoavustajana

### Vapaaehtoisvälitys päivystää puh. 050 5903 355

tiistaisin klo 09–12 ja  
torstaisin klo 12–15

kesäisin (1.6.–31.8.)  
keskiviikkoisin klo 9–15

## Virkistystoiminta

Senioritoiminta järjestää virkistystoimintaa ikäihmisille. Virkistystoimintaan voivat osallistua myös omaishoitajat ja vapaaehtoiset.

### Virkistystoiminta sisältää esimerkiksi:

- Taidetorstai-retkiä
- bussiretkiä
- kesäretkiä
- erilaisia tapahtumia
- juhlia

## Tiedotustoiminta

Senioritoiminta järjestää tiedotustoimintaa, jossa saa tietoa erilaisista ajan-kohtaisista ja ikääntymiseen liittyvistä aiheista. Tilaisuuksissa on mahdollisuus kuulla asiantuntijoiden esitelmiä ja esittää omia kysymyksiä. Tietoretkillä menemme tutustumaan erilaisiin kohteisiin ja apuvälineisiin sekä kullemaan paikan päälle asiantuntijoiden esitelmiä.



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Lisätietoja Senioritoiminnan toiminnanohjaajilta:

**Puh. 050 572 830**

**Puh. 050 5722 829**

**Puh. 050 5722 826**

**Puh. 050 5903 355**

Kotisivut internetissä [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi),  
Senioritoiminta



*Vanhustyön  
keskusliitto  
on aktiivinen  
mielipidejohtaja,  
joka edistää  
monipuolisesti  
ikäihmisten  
hyvinvointia  
ja toimii  
vanhustyön  
järjestöjen  
edunvalvojana.*



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Malmin kauppatie 26  
00700 HELSINKI  
Puhelin 09 3508 600  
Faksi 09 3508 6010  
info@vtkl.fi  
etunimi.sukunimi@vtkl.fi  
www.vtkl.fi

