

Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt ry:n uutiskirje 3.10.25

Hyvät vastaanottajat,

Tervetuloa tuoreen uutiskirjeen pariin. Syyskausi on käynnistynyt vauhdilla, tervetuloa mukaan!

Yhdistysvire-hankkeen seminaari on jo ma 6.10. 2025 - vielä ehdit ilmoittautua mukaan: <https://forms.gle/37iBm6CzqXaaAkey6>

Lisää seminaarista VAPIn kotisivuilla: [Yhdistysten yhteistyö keskiössä - toimintaympäristö muutoksessa SEMINAARI - Vapi ry](#)

VAPI ry järjestää Varhan kanssa tilaisuudet vammaispalveluista:

- **Ti 4.11. klo 17 Naantalissa**
- **Ke 19.11. klo 17 Paraisilla & etänä** (huom. siirretty syyskuulta)
- **Ti 9.12. klo 14 etäyhteydellä, teemana kuljetuspalvelut**

Kaikista tapahtumista löydät lisää tietoa tästä uutiskirjeestä, ja toki paljon muutakin!

Lokakuiset terveiset

VAPIn porukan puolesta

Päivi Päivinen
toiminnanjohtaja
p. 040 715 0004
paivi.paivinen@vapiry.fi



Sisällysluettelo:

[Palaa sisällysluetteloon](#)

- VAPIn ja Varhan vammaispalvelutilaisuudet
- 6.10. seminaari: katse yhdistysten tulevaisuuteen
- 9.10. Hyvää oloa syksyyn -tapahtuma Loimaalla
- 27.10. Vaikuttajien aamukahvitreffit: Katriina Hiippavuori
- 28.10. ja 29.10. Palvelutietovaranto (PTV) -koulutukset
- 7.11. Loimaalta retki apuvälinemessuille Tampereelle
- Kynnys ry:n Liikeimprovisaatiotanssitunnit
- 21.11. Kohtaamisia omaishoidossa -seminaari
- Turun Seudun Omaishoitajat ry:n vapaaehtoishaku
- Iltaolkkari yksinasuville työikäisille
- Varhan ryhmätoiminnot
- Happy Housen tilat jäsenyhdistysten käyttöön maksutta
- Varaamo-palvelu käytössä Happy Housen tilavarauksissa
- Happy House on avoin kohtaamispaikka
- Happy House on myös taidegalleria
- Yhdistysten vertaisryhmät jo hyvässä vauhdissa
- Facebook-sivuilla on uutisvirtaa, tule tykkäämään!

Huom! Sisällysluettelon otsikot ovat linkkejä, joiden kautta pääset suoraan artikkeliin.



Varhan ja VAPI ry:n vammaispalvelutilaisuudet syksyllä 2025

Tilaisuuksissa käsitellään uudistuvaa vammaispalvelulakia sekä sitä, miten muutokset näkyvät hyvinvointialueella käytännössä. Tilaisuudet on tarkoitettu kaikille vammaispalveluiden käyttäjille ja heidän läheisilleen sekä kaikille asiasta kiinnostuneille.

Vammaispalvelutilaisuudet:

Ti 4.11. klo 17-19 Naantalissa (suomenkielinen)

Naantalın kaupungintalon valtuustosali

Ilmoittautuminen ja kysymykset: <https://forms.gle/H4YhWq9tawRYqBv48>

Ke 19.11. klo 17-19 Paraisilla ja etänä (ruotsinkielinen)

Paikka tarkentuu

Ilmoittautuminen ja kysymykset: <https://forms.gle/H4YhWq9tawRYqBv48>

Ti 9.12. klo 14-16 Etäyhteydellä (suomenkielinen)

Teams-yhteydellä

Ilmoittautuminen ja kysymykset: <https://forms.gle/H4YhWq9tawRYqBv48>

Voit ilmoittautua tai lähettää kysymyksesi myös osoitteeseen info@vapiry.fi tai soittamalla numeroon 040 7266 003 (Happy House).

Tervetuloa!

Lisätiedot:

Päivi Päivinen

Toiminnanjohtaja

paivi.paivinen@vapiry.fi, p. 040 715 0004

www.vapiry.fi

<https://www.varha.fi/fi/palvelut/vammaispalvelut>

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

VAPi ry

[Pala sisällysluetteloon](#)

Ma 6.10. seminaari: katse yhdistysten tulevaisuuteen

Yhdistysten yhteistyö keskiössä – toimintaympäristö muutoksessa

Tule mukaan seminaariin, jossa pureudutaan yhdistysten rooliin muuttuvassa ajassa. Tarjolla ajatuksia herättäviä puheenvuoroja, käytännön esimerkkejä ja yhteistä keskustelua siitä, mitä tulevaisuus voi meille tuoda – ja mitä me voimme tuoda tulevaisuudelle.

Inspiroidu, verkostoidu ja vahvistu yhdessä muiden kanssa!

Seminaari on VAPi ry:n Yhdistysvire-hankkeen päätösseminaari. Merkitse kalenteriin 6.10. klo 13-16 ja tule mukaan!

SEMINAARIN OHJELMA JA ILMOITTAUTUMISLINKKI SEURAAVALLA SIVULLA

Paikka: Kokoushotelli Linnasmäki / Linnasmäen opisto, Lustokatu 7, 20380 TURKU



Kuva: JJPELTO CC BY-SA 4.0



Ma 6.10. seminaari: Yhdistysten yhteistyö keskiössä – toimintaympäristö muutoksessa

Aika: 6.10. klo 13-16

Paikka: Kokoushotelli Linnasmäki / Linnasmäen opisto, Lustokatu 7, 20380 TURKU

AIKATAULU (muutokset mahdollisia)

13.00–13.10 Tervetulosanat ja tilaisuuden avaus

– Paula Kukkonen, puheenjohtaja, VAPI ry

– Juonto: Päivi Päivinen, toiminnanjohtaja, VAPI ry

13.10–13.40 Järjestörahoituksen näkymät

Erityisasiantuntija Elina Varjonen, STEA

13.40–14.00 Varha ja järjestöyhteistyö

Aluehallituksen puheenjohtaja Niina Alho, Varsinais-Suomen hyvinvointialue

14.00–14.30 Kahvitauko

14.30–14.50 Osallisuuden merkitys ja miten sitä luodaan järjestöissä

YTM Eeva-Kaisa Åberg

14.50–15.10 Sote-järjestöt uuden edessä

Järjestöpäällikkö Kiril Häyrinen, SOSTE ry

15.10 Pieni taukovenyttely – Asahi-vertaisohjaajat

15.15 Yhdistykset yhdenvertaisuuden edistäjinä

Professori Heikki Hiilamo, Helsingin yliopisto

15.30 Yhdistysten yhteistyön ilot ja haasteet. Yhdistysvire-hankkeen tulokset.

Hankekoordinaattori Kirsi Äyräs, VAPI ry / Yhdistysvire-hanke

Kommenttipuheenvuorot – Loimaan sote-yhdistysten edustajat

15.50–16.00 Päätös ja tilaisuuden yhteenveto

Ilmoittaudu mukaan:

<https://forms.gle/gtiy8BEy92rbiikZ9>



9.10. Hyvää oloa syksyyn -tapahtuma Loimaalla

Valtakunnallinen vanhustenviikko kutsuu yhteen teemalla *"Onni kasvaa yhteisössä"*. Hyvää oloa senioreille syksyyn -tapahtuma on **Loimaalla torstaina 9.10.2025. klo 10–14 Hirvihovin liikuntahallissa. (Kuusitie 1, 32210 Loimaa)**

Vanhustenviikon tapahtuma Hyvän olon teemalla on suunnattu ikäihmisille, heidän läheisilleen ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneita saamaan tietoa Loimaan ja lähialueen yhdistysten tarjonnasta ja palveluista.

Nyt on päästy yhteisvoimin mukaan tekemään hienoa tapahtumaa vanhustenviikolle!

Ohjelma (Muutokset mahdollisia);

klo 10.00 päivän avaus, luento ravinnosta ja liikunnasta, Linda Junnila, VarmaTurva

klo 10.30 liikkumista ulkona ja sisällä; ohjatusti ja omatoimisesti

- tutustumista eri toimintapisteisiin (liikkumiskyvyntestausta, tasapainoratoja, liikuntalajeihin ja kuntosaliin tutustumista, ekoaseita, Asahia), ulkoliikunnassa säävaraus (suunnistusta) - sisäkengät mukaan, sisäliikuntaan sopiva vaatetus!

klo 11.30–12.30 ruokailu & kahvi

klo 12.30–13.15 vanhus- ja vammaisneuvoston puheenjohtajat esittäytyvät, Loimaan poliisin Pekka Mäkelän luento turvallisuudesta, Vanhustyön keskusliitto (VTKL) korjausneuvonta, Hoivamusiikkitoiminta ja hoivatahto

klo 13.15–14.00 tapahtuman päätteeksi tanssit tahdittaa: Eloisat – Kaken kvartetti

Mukana tapahtumassa: Avustajakeskus, Loimaan Eloisat - Kaken kvartetti, Loimaan Eläkkeensaajat, Loimaan Eläkeläiset ry., Loimaan Jankko, Loimaan kaupunki, Loimaan kirjasto, Loimaan näkövammaiset, Loimaan seudun reserviläiset, Loimaan seudun reumayhdistys, Loimaan seudun sotaveteraanit, Loimaan seurakunta, Loimaan Ykkösapteekki, Loimaan älykkäät kylät -hanke, Lounais-Suomen lihastautiyhdistys, Novida, Pöytyän kunta, Resurssikeskus, Seniorijalkineet, Työväenopisto, VaPi, Varha, VarmaTurva, Virkistysuimala Vesihovi, Vertaisohjaaja, Loimaan seudun Omaishoitajat ja läheiset ry, Vanhustyön keskusliitto (VTKL), Loimaan seudun sydänyhdisty ry., Hoivamusiikki toiminta ja musiikkitahto, Eläkeliiton Alastaron yhdistys

Järjestäjät: Loimaan kaupunki, Pöytyän kunta, VAPI, Loimaan Sotaveteraanit ry ja VarmaTurva

Loimaa, liikuntakeskus **Hirvihovi torstaina 9.10.-25 klo 10–14**. Tule mukaan!



VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO KUTSUU YHTEEN

Hyvää oloa senioreille syksyyn

To 9.10.2025 klo 10-14 Hirvihovin liikuntakeskuksessa
ja sen lähiympäristössä, Kuusitie 1, Loimaa

Ohjelma (muutokset mahdollisia)

- | | |
|-------------|---|
| 10.00 | Päivän avaus, luento ravinnosta ja liikunnasta Linda Junnila VarmaTurva Oy. |
| 10.30 | Liikkumista ulkona ja sisällä; ohjatusti ja omatoimisesti, tutustumista toimintapisteisiin. Ulkoliikunnassa säävaraus. Sisäkengät mukaan sisäliikuntaan |
| 11.30-12.30 | Hernekeitto (niin kauan kuin sitä riittää) ja kahvi |
| 12.30 | Vanhus- ja vammaisneuvoston puheenvuorot: Heikki Vainio ja Outi Friberg. Poliisin puheenvuoro, Pekka Mäkelä
Vanhustyön Keskusliitto (VTKL) kertoo toiminnastaan, Hoivamusikko ja musiikkitahto |
| 13.15-14.00 | Tanssit, Eloisat – Kaken kvartetti |

Tapahtuma on maksuton, tervetuloa!

Tapahtumassa kuvataan ja julkaistaan materiaalia päivästä Loimaan kaupungin ja liikuntapalveluiden viestinnän käyttöön.

Järjestäjät: Loimaan kaupunki, Pöytyän kunta, Vapi ry.
Mukana eri yhdistykset, yhteisöt, yritykset ja vapaaehtoiset.

Pöytyä

VAPi ry
Varsinais-Suomen Vammais- ja
Pitkäaikaissairausjärjestöt Vapi ry

**Tapahtumaan
osallistujille
Vesihovin
vapaalippu!**



LOIMAA

Ti 21.10. Loimaan Tulevaisuusverstas – nyt pohditaan tulevaisuutta!

Tervetuloa mukaan VAPi ry:n Tulevaisuusverstas-tapahtumiin, jotka ovat jatkoa viime vuoden suosituille Yhdistystreffeille! Tiistaina 21.10. tapaamme Sarka-museolla Loimaalla.

Tänä vuonna suuntaamme katseen pidemmälle horisonttiin. Mikä on yhdistyksesi rooli muuttuvassa maailmassa? Mitä haluatte saavuttaa tulevinä vuosina? Mihin kannattaa panostaa – ja mistä ehkä jo luopua? Tutkimme tulevaisuutta Sinua Tarvitaan -hankkeessa kehitetyn koulutuskokonaisuuden avulla.

Tulevaisuusverstaissa pohdimme yhdessä:

Miltä yhdistysten tulevaisuus näyttää?

Miten rakennamme toiminnan kestäväälle pohjalle?

Mitä mahdollisuuksia ja haasteita ympärillämme näkyy juuri nyt?

Yhdistyskenttä elää murroksessa: vapaaehtoisten saatavuus, rahoituksen muutokset ja uudenlaisten kumppanuuksien tarve haastavat perinteisiä toimintatapoja. Samalla yhä useampi tarvitsee juuri yhdistysten tarjoamaa tukea, yhteisöä ja toimintaa. Siksi juuri nyt on oikea hetki pysähtyä, kirkastaa oma suuntaa ja hakea uusia eväitä tulevaan.

Verstaissa saat vertaistukea, näkökulmia ja konkreettisia työkaluja oman yhdistyksesi tulevaisuuden hahmottamiseen.

Tule mukaan rakentamaan vahvempaa, vaikuttavampaa ja elinvoimaisempaa yhdistyskenttää!

Järjestäjä: Varsinais-Suomen VAPi, kouluttajina **Tiina Valtanen** ja **Laura Enne** (Sinua Tarvitaan -hanke).

Miltä
tulevaisuus
näyttää?



Tulevaisuusverstas -ajankohdat varattavissa:

ti 21.10. Loimaan yhdistykset Sarka-museolla

la 8.11. klo 13-17 Happy House, Turku

Varaa yhdistyksellesi sopiva tulevaisuusverstaas tämän linkin kautta:

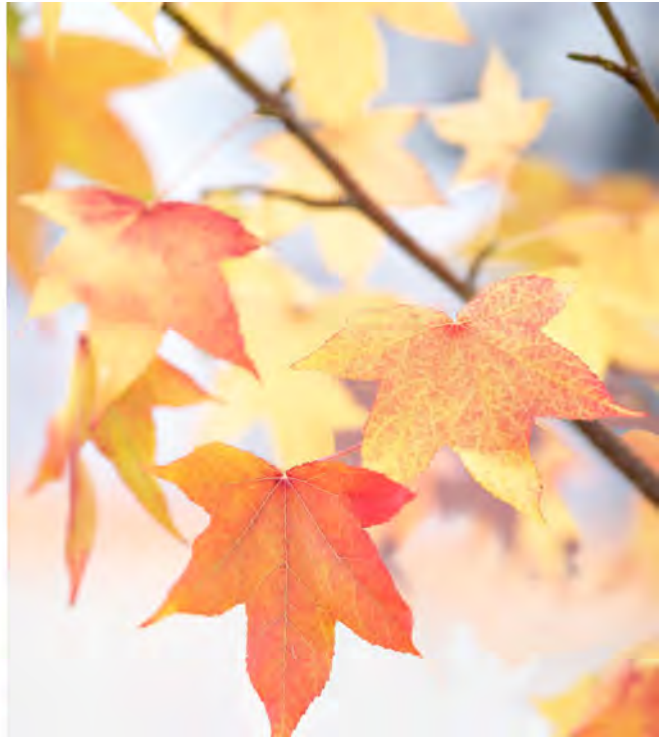
<https://forms.gle/4oozCABo2XMxRKjNA>

Ma 27.10. Vaikuttajien aamukahvitreffit: Katriina Hiippavuori

Katriina Hiippavuori

Maskun kunnanhallituksen
puheenjohtaja ja Varsinais-Suomen
hyvinvointialueen aluevaltuuston
puheenjohtaja (kok.)

Osallistu
Happy Housessa tai etänä
maanantai 11.10.
kello 9-10



Tervetuloa vaikuttajien aamukahvitreffeille!

Aamukahvitreffeillä tavataan eri alojen asiantuntijoita, päättäjiä ja vaikuttajia. Lokakuussa saamme vieraaksemme Katriina Hiippavuoren, joka toimii Varhan aluevaltuuston puheenjohtajana ja Maskun kunnanhallituksen puheenjohtajana.

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan Varhan ja Maskun ajankohtaisista asioista!

Tilaisuuteen voit osallistua kohtaamispaikka Happy Housessa (Ursininkatu 11, 20100 Turku), Varsinais-Suomen VAPIn Facebook-sivulla TAI Zoom-etäyhteydellä:

<https://us06web.zoom.us/j/82768497874?pwd=LARzYiYbZMEUYqRyGAJL8i8rDbbdG.1> (salasana 123).

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

Tervetuloa!



28.10. ja 29.10. Palvelutietovaranto (PTV) -koulutukset

Ilmoittaudu PTV-koulutukseen ja varmista toimintasi näkyvyys Hyvinvointiopastajassa!

Varha ja Tukenasi ry:n Osallisuudella elinvoimaa -hanke järjestävät kaksi samansisältöistä koulututusta tietojen syöttämisestä Palvelutietovarantoon (PTV:hen). Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen osaat syöttää organisaatiosi palvelut PTV:hen niin, että tiedot löytyvät myös [Hyvinvointiopastaja-palvelusta](#).

Koulutuksissa käydään läpi tietojen syöttämistä PTV:hen kohta kohdalta konkreettisten esimerkkien avulla. Jos organisaatiollasi on jo tietoja PTV:ssä, voit koulutuksen aikana esittää niihin liittyviä tarkennuksia. Mutta yhtä hyvin voit myös olla vasta suunnittelemassa Palvelutietovarannon käyttöönottoa.

Teams-koulutukset järjestetään tiistaina 28.10. klo 9–10.30 sekä keskiviikkona 29.10. klo 9–10.30. Kouluttajana toimii Mirjam Palo Varhasta.

Kumpaankin koulutukseen mahtuu mukaan max. 12 osallistujaa. Koulutukset on tarkoitettu varsinaissuomalaisen järjestöjen, seurakuntien ja kuntien työntekijöille, jotka järjestävät hyvinvointia ja osallisuutta tukevaa toimintaa maakunnan asukkaille.

Hei sinä varsinaissuomalainen kunta-, seurakunta- tai järjestötoimija! Joko teidän tietonne löytyvät Palvelutietovarannosta ja Hyvinvointiopastajasta?

Ilmoittaudu koulutukseen ja varmista toimintasi näkyvyys Hyvinvointiopastajassa!

Hyvinvointialue Varha ja Tukenasi ry:n Osallisuudella elinvoimaa -hanke järjestävät kaksi samansisältöistä koulutusta, joista saat valmiudet omien tietojen syöttämiseen Palvelutietovarantoon.

Ilmoittaudu mukaan!

 **Tukenasi ry**

 **varha** Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Egentliga Finlands välfärdsområde

 **Osallisuudella elinvoimaa**

 **Varsinais-Suomen liitto**
Egentliga Finlands förbund

Ilmoittautumiset:

katja.laine@tukenasi.fi

Ilmoittautuessasi kerro kumpaan koulutukseen haluat ilmoittautua (huom! max. 12 osallistujaa / koulutus) sekä nimesi, edustamasi organisaatio ja sähköpostiosoite, johon haluat osallistumislinkin lähetettäväksi.

Pe 7.11. Loimaalta retki

apuvälinemessuille Tampereelle

Loimaan vammaisneuvoston järjestää bussikyydin Apuvälinemessuille Tampereelle. Bussi on esteetön ja kyytiin pääsee myös pyörätuolilla. Lähtö Loimaan Osuuspankilta.



**Loimaan vammaisneuvosto järjestää
bussikuljetuksen tapahtumaan**

**Bussi lähtee perjantaina 7.11
Op:n edestä klo 9.00
Paluu klo 15:00**

**Matkan hinta 20€, sisältäen
lipun sekä kuljetuksen**

**Ilmottautumiset Outi Fribergille
24.10 mennessä numeroon
050 328 5048**

Liikeimprovisaatiotanssitunnit

Kaikille soveltuvat liikuntatunnit
Ruusukorttelin liikuntasalissa
ke 3.9 – 10.12.2025
Puistokatu 11, kello 18.00-19.00

Järjestäjä: Kynnys ry Taikatanssi
Lisätiedot: facebook taikatanssi
Antti Virta 0407438489
antti.k.virta@gmail.com



Kuva: Jan Ahlstedt , soft moment esityksestä.

Tervetuloa kaikki mukaan !



Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

Uudet ryhmät alkavat **viikolla 44 eli 27.10-30.10. aikavälillä. Omat ryhmät työikäisille ja senioreille!**

Kenelle ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta sopii?

20–64-vuotiaille työikäisille sekä 65-70.v senioreille , jotka kaipaavat tukea liikunnan aloittamiseen tai monipuolistamiseen – erityisesti jos heillä on tyypin 2 diabetes tai riski siihen - *samanhenkisessä ryhmässä liikkuminen on kevyempää, hauskempaa ja paljon vähemmän yksinäistä!*

Diabetesriski-testin voi tehdä osoitteessa: [Kansansairauksien riskitesti - Diabetesliitto](#)

Mitä ryhmä käytännössä sisältää?

1. Liikuntakokeiluja omien toiveiden mukaan ryhmässä eri vuodenaikoina – *kaikkia toiveita ei voida toteuttaa, mutta hyvin monipuolisesti eri lajeja laidasta laitaan silti.*
 2. Ryhmän kanssa ulko- ja sisäliikuntapaikkoihin tutustumista – *helpompi jatkossa käyttää omatoimisesti paikkoja kun tutustuu ohjatusti*
 3. Ajatuksia ja oivalluksia herättäviä luentoja asiantuntijoiden pitämänä (**mm. Harri Helajärvi, Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Liisa Love, neuropsykiatrinen valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti**) – *Saat uusia näkökulmia ja keinoja, joilla saat helpommin arkeen muutoksia*
 4. Ryhmä kestää yhteensä 12 kk ja se sisältää puolen vuoden tiiviimmän neuvontajakson, jonka jälkeen on puolen vuoden seurantajakso. Tapaamiskertoja on vuoden aikana yhteensä 18 eli ehtii sitä muutakin tekemään kuin ryhmässä olemaan – *pieniä muutoksia on tutkimusten mukaan helpompi tehdä pitkällä aikavälillä – jäävät paremmin osaksi arkea*
 5. Mukana myös Polar-älykellon kokeilu, joka ei kehu sinua turhasta, mutta näyttää kyllä, kun oikeasti liikut – *voit myös seurata unesi laatua kellolla*
- **Hae mukaan ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan! Me otamme kaikkiin hakijoihin yhteyttä ja katsomme heillä sopivat ryhmät. Tai tarvittaessa ohjaamme myös toiseen palveluun. Ja kyllä, tämä on täysin maksuton palvelu.**
 - **Täytä hakulomake yksin tai yhdessä kaverin kanssa! Hakulomakkeen täyttäminen ei sido vielä mihinkään. Hakulomake ja lisätiedot: turku.fi/liikuntaneuvonta tai p. 040 539 8578 (Mikaela Vuoristo) tai p. 050 554 6217 (Topi Hella)**

Yhteistyössä: Turun kaupungin Liikuntapalvelut, Paavo Nurmi -keskus ja TULE-tietokeskus
yt.

Topi Hella

Liikuntapalveluvastaava

Liikuntapalvelut

Turun kaupunki

p. 050 554 6217

topi.hella@turku.fi

[Palaa sisällysluetteloon](#)

Liikutko terveytesi kannalta liian vähän tai yksi- puolisesti?

Hae mukaan ryhmä-
muotoiseen liikuntaneuvontaan
turku.fi/liikuntaneuvonta
tai p. 040 539 8578

Ryhmät: työikäiset 20–64 v,
seniorit 65–70 v



Neuvonta on
MAKSUTON!





TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

Kohtaamisia omaishoidossa

-Omaishoitajien kokemukset ja ääni kehittämistyön ytimessä

Tervetuloa starttaamaan valtakunnallinen Omaishoitajien viikko (vko 48)!

Tule kuulemaan Turun Seudun Omaishoitajat ry:n alueellisesta toiminnasta ja omaishoitajille sekä läheisestään huolehtiville suunnatun palvelutarjottimen kehittämistyöstä.

Seminaarissa esitellään Turun AMK:n kanssa yhteistyössä toteutettujen omaishoitajien haastattelujen tuloksia sekä avataan yhteistyötä palvelun kehittämisen ympärillä.

Vierailevina puhujina mm. Nina Mikkonen (kokemusasiantuntija) sekä Liedon hyvinvointijohtaja Jani Äijälä.

Ilmoittautuminen viim. perjantaina 14.11.
oheisella QR-koodilla tai sähköpostilla
(emmi.samsten@omaishoitokeskus.fi)



perjantaina 21.11.2025 kello 12-15
Liedon Kaupungintalon
valtuustosalissa (Kirkkotie 13)

Lisätietoja:

040-1206788

emmi.samsten@omaishoitokeskus.fi

ETSIMME SYRJÄSEUDULLA ASUVIA, LÄHEISESTÄÄN HUOLEHTIVIA, JOTKA KAIPAAVAT ARKEENSA TUKEA!

Turun Seudun Omaishoitajat ry etsii vapaaehtoisia, läheisestään huolehtivia henkilöitä, pariskuntia tai perheitä mukaan palvelutarjottimen kokoamiseen.

Haastattelemme syrjäseudulla asuvia palveluiden nykytilasta ja toiveista jatkossa. Toimita-alueina Turku, Lieto, Raisio, Rusko, Naantali, Masku, Mynämäki, Nousiainen, Kaarina, Parainen, Paimio ja Sauvo. Viemme tietoa eteenpäin ammattilaisille.

Mukaan lähtevät vapaaehtoiset saavat ilmaiseksi kotiin tuotavia fysioterapeutin tai toimintaterapeutin palveluita, sekä henkilökohtaista tukea ja neuvontaa omaishoittoon tai läheisestään huolehtimiseen liittyvissä asioissa. Kartoitamme tarpeen esim. kodin muutostöille tai lisäävulle arjessa.

Paikkoja rajoitetusti, toimi nopeasti.

Ole yhteydessä, keskustellaan
teille sopivista tavoista osallistua!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Emmi Samsten

aluetyo.omaishoitajat@gmail.com

040-1206788



**TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY**



ILTAOLKKARI yksinasuville työikäisille

Yksinasuva, onko mitta täynnä yksin olemista? Toivotko tekemistä vapaa-aikaasi tai sisältöä tyhjiin hetkiin? Kaipaako seuraa iltoihin tai ihmistä, jonka kanssa pallotella ajatuksia?

Tule mukaan iltaolkkaritoimintaan alueolohuoneisiin!

Osallistuminen on maksutonta ja kaikille [työikäisille](#) avointa. Säännöllisenä toimintana ovat viikottaiset olkkari-illat, joissa voi tavata uusia ihmisiä, keskustella, pelaila, tehdä käsitöitä tai innostua jostain ihan uudesta. Sen lisäksi kävijöillä on mahdollisuus ideoida erilaisia retkiä, pienryhmätoimintoja, lajikokeiluja yms. joita sitten yhdessä toteutetaan. Tule mukaan toimintaan ja tuo oma ehdotuksesi yhteisestä tekemisestä!

Ohjaajan kanssa voit pohtia myös kahden kesken vaikkapa harrastamisen mahdollisuuksia tai mieltäsi painavia asioita. Voit myös saada konkreettista apua asioiden hoitamiseen, esimerkiksi hakemusten täyttämiseen tai työnhakuun erikseen sovittavana aikana.

Tervetuloa mukaan!

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä:

Essi Leikas, hankekoordinaattori
essi.leikas@aurala.fi / 050 473 1047

Päivi Suominen, yhteisöohjaaja
paivi.suominen@aurala.fi / 050 316 7704

Lisätietoja
kaikista
iltaolkkareista



[AURALA.FI/AIKUISET/
ILTAOLKKARI](https://aurala.fi/aiкуiset/iltaolkkari)

Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla 2024-2026



Varhan ryhmätoiminnot

Tule mukaan Varhan järjestämiin mielen hyvinvointia tukeviin ryhmiin!

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut järjestävät matalan kynnyksen ryhmätoimintaa. Ryhmiä järjestetään kohtaavina ja etänä, osallistuminen ryhmiin on maksutonta. Kaikkia ryhmiä ohjaavat koulutetut ohjaajat.

Tarjolla olevat ryhmät ovat:

-Arkeen Voimaa -itsehoitoryhmässä saat käytännön neuvoja ja uusia ideoita, joiden avulla arkesi helpottuu. Opit myös pitämään omasta hyvinvoinnistasi parempaa huolta. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kuuden (6) viikon ajan.

-Depressiokoulussa opit mielialan laskuun, masennuksen hoitoon ja ehkäisyyn tarkoitettuja itsehoitokeinoja sekä kohtaat muita samassa tilanteessa olevia. Ryhmässä rakennat oman työkalupakkisi mielialan laskun, masennuksen ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi päivittäisen taitoharjoittelun ja mielialaseurannan avulla. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kymmenen (10) viikon ajan.

- Jännittäjäryhmässä opit lieventämään omaa jännitystäsi ja suhtautumaan jännittämiseen hyväksyvämmiin. Ryhmässä käsitellään jännittämistä erilaisten alustusten, keskustelujen, harjoitusten ja kotitehtävien avulla. Ryhmässä voit harjoitella sosiaalisia tilanteita turvallisessa ympäristössä.

Lisätietoja ryhmistä ja niiden aikataulut löydät täältä:

<https://www.varha.fi/fi/palvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/aikuisten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielen-hyvinvointia-tukeva-ryhmatoiminta> TAI asiantuntijasairaanhoidaja Heli Lehtonen, heli.lehtonen@varha.fi, p. 040 738 2761

Arkeen voimaa- itsehoidon kurssi

Erilaiset pitkäaikaissairaudet ja haasteet vaikuttavat arkeen heikentäen elämänlaatuamme. Apua ja tukea tilanteeseen voi olla vaikea saada terveydenhuollosta. Useimmille ovat myös tuntemattomia järjestöjen ja kuntien tarjoamat erilaiset hyvinvointipalvelut. Jokainen tarvitsee neuvoja ja työkaluja, jotta voisimme kokea arjen mielekkääksi haasteista huolimatta.

[Palaa sisällysluetteloon](#)



Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi on yksi vaihtoehto, jonka avulla voi vaikuttaa oireisiin ja niiden aiheuttamiin arjen haasteisiin. Näitä oireita ovat esim. univaikeudet, fyysiset rajoitteet, kipu, uupumus, stressi, hankalat tunteet, mielialanlasku ja hengenahdistus. Monien näiden oireiden aktivoituessa ihmiset kokevat, että arkea pyörittää noidankehä.

Arkeen Voimaa -toiminta tarjoaa käytännön työkaluja, joiden avulla voidaan ratkaista arjen haasteita ja lisätä luottamusta omaan pärjäämiseen. Kurssi kestää kuusi viikkoa ja sen tapaamiset ovat kerran viikossa. Ryhmäkoko on 8–14 henkilöä. Kursseja järjestetään myös Teams -välitteisesti. Tällöin osallistuja tarvitsee tietokoneen, jossa Teams ohjelma, kamera ja mikki, sekä riittävät taidot ohjelman käyttöön.

Osallistuminen kurssille ei vaadi lähetettä ja se on ilmainen. Jokainen osallistuja haastatellaan ennen ryhmän alkamista.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

Heli Lehtonen, p. 040 738 2761

heli.lehtonen@varha.fi

Tai ilmoittautumislinkin kautta yhteystietojen jättäminen Varhan Arkeen Voimaa sivujen kautta:

[Arkeen voimaa -itsehoidon kurssi | Varha](#)



Happy Housen tilat jäsenyhdistysten käyttöön maksutta

Kohtaamispaikka Happy Housen tilat ovat maksutta jäsenyhdistysten käytössä erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia varten. Jäsenyhdistyksen tilaisuuksia voivat olla esimerkiksi jäsenillat, virkistysillat ja avoimet yleisötilaisuudet. **Ilmainen tila käytössäsi, mitä haluat järjestää?**

Jäsenyhdistysten jäsenet puolestaan voivat vuokrata Happy Housen tiloja *omaan käyttöönsä* edullisilla vuokrahinnoilla, jotka ovat 30 €/arki-ilta ja 90 €/la tai su. Avainten noudon ja maksamisen yhteydessä jäsenen pitää todistaa jäsenyytensä esimerkiksi jäsenkortilla tai maksukuitilla.

Ulkopuolisten vuokraajien eli muiden kuin jäsenyhdistysten tai niiden jäsenten vuokrahinnat pysyvät entisellään: 90 €/arki-ilta ja 140 €/la tai su.

Syksyn 2025 varaukset (varaamo.fi) ovat avoinna varattavaksi!

Huom. Kaikki varaukset, muutokset ja peruutukset tehdään Varaamo-järjestelmän kautta osoitteessa: <https://varaamo.turku.fi/>
Varaamon käyttöohjeet ovat seuraavalla sivulla.

PS. VAPI järjestää mielellään **yhteisiä tilaisuuksia**, kuten luentoja ja yhdistysesittelyjä, jäsenyhdistysten kanssa sekä päivä- että iltapäiväaikaan. Tilaisuudet voidaan järjestää hybridinä, jolloin niitä voi seurata Happy Housessa ja etäyhteyksillä. Kysy lisää ja ideoidaan yhdessä!

Lisätiedot: Yhteisökoordinaattori Mikko Päivinen,
p. 0400 953 233 mikko.paivinen@vapiry.fi





Varaamo-palvelu käytössä Happy Housen tilavarauksissa

Happy Housen tilat vuokrataan Varaamon kautta: <https://varaamo.turku.fi/>

Varauksen tekemiseksi on kirjauduttava **Varaamoon** pankkitunnuksilla tai Vaski-kirjastokortilla. Ajanvaraus aukeaa aina 6kk eteenpäin.

Jäsenyhdistys voi tehdä kaudelle 8 ajanvarausta.

Vuokrahinnat jäsenyhdistyksille:	maksuton
Vuokrahinnat jäsenyhdistysten jäsenille:	30€/ arki-ilta, la-su 70€/päivä.
Muut vuokraajat:	90€/arki-ilta, la-su 190 €/päivä.

Yksi varaus on 7 tuntia, vaikka tilaa käyttäisi lyhyemmän aikaa. Varauksen peruminen onnistuu tarpeen vaatiessa, se on tehtävä viimeistään 5 vuorokautta ennen varattua ajankohtaa.

Muistathan perua ajoissa. Varatun ajan voi perua Varaamosta.

Käyttämätön varauskerta on yksi (1) kahdeksasta (8) varauskerrasta mikäli varausta ei ole peruttu ajoissa varausjärjestelmästä.

Varausmaksu maksetaan avaimen noudon yhteydessä pankkikortilla/debit/credit (käteismaksu ei käy).

Avain tulee noutaa sovittuna päivänä kello 9–14. (huomioithan avainten hakemisessa, mahdolliset aukiolopoikkeukset, kuten esim. pyhät)

Avaimia hakiessasi varaudu todistamaan VAPI ry:n jäsenyhdistykseen kuuluminen!

Aukioloajat voi tarkistaa <https://vapiry.fi/happy-house/aukioloajat/>



Pidennetyistä varausajoista ja muista tiedusteluista voi soittaa Happy Housen numeroon **040 7266003** tai laittaa sähköpostia osoitteeseen info@vapiry.fi.



Happy House on avoin kohtaamispaikka

Happy House on avoin kohtaamispaikka osoitteessa Ursininkatu 11, Turku.
Tervetuloa!

Happy Housen puhelinnumero: 040 726 6003.

Aukioloajat löytyvät viikko-ohjelmasta. Happy Housen viikko-ohjelma löytyy Happy Housen Facebookista ja VAPI ry:n nettisivuilta. Suora linkki nettisivuille: [Happy Housen viikko-ohjelma](#)

Mahdollisista yllättävistä poikkeuksista aukioloajoissa ilmoitamme Happy Housen Facebookissa ja VAPI ry:n nettisivuilla.



Happy House on myös taidegalleria

Vaihtuvat taidenäyttelyt tuovat väriä elämään. Pistäydy ihailemassa!

Haluaisitko tuoda näytteille omia teoksiasi? Kysy lisää Happy Housesta!

[Pala sisällysluetteloon](#)

Yhdistysten vertaisryhmät jo hyvässä vauhdissa



VAPi ry

Yhdistysten vertaisryhmät alkuun pilottihankkeen avulla

VAPi ry on käynnistänyt
vertaisryhmien toiminnan
osana uutta pilottihanketta.
Hankkeen tavoitteena on
pilotoida
vertaisryhmätoimintaa

Loimaalla ja

Uudessakaupungissa toimivien
sote-yhdistysten ja
toimintaryhmien kanssa.

Kohderyhmänä ovat yhdistysten vastuuta kantavat aktiivit ja muut yhdistysten vapaaehtoiset, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mahdollisuutta vaihtaa kokemuksia muiden saman alan toimijoiden kanssa.

- **Haluatko mukaan? Kysy lisää Yhdistysvire-hankekoordinaattorilta:**

Kirsi Äyräs kirsi.ayras@vapiry.fi - puh. 040 726 6063

Facebook -sivuilla on uutisvirtaa, tule tykkäämään!

Etsi ja seuraa! Tässä linkit
VAPi ry:n facebook-sivuille:

[VAPi ry:n sivu facebookissa](#)

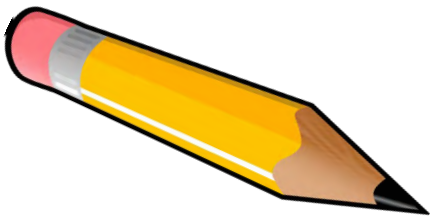
[Happy House Turku -facebook](#)

[Yhdistysvire facebook-sivu](#)



Yhdistysvire-sivu Facebookissa on suunnattu yhdistystoimijoille! Tule seuraamaan, tykkäilemään, kommentoimaan ja jakamaan infoa eteenpäin:

[Yhdistysvire](#)



Liity mukaan! Sivulla saa myös mainostaa myös oman yhdistyksen tapahtumia ja tekemisiä sekä esittää ideoita ja suunnitella yhdessä. Vapaa some-keskustelu on oikein toivottavaa ja tervetullutta!

Mukavaa syyskautta kaikille!