



Vänkretsens- verksamhet – För att minska på ensamhet

I en Vänkretsens-grupp lindras ensamheten.

Av de äldre lider ungefär en tredjedel av ensamhet, som nästan alltid upplevs negativ och försämrar välmåendet.

Vi på Centralförbundet för de gamlas väl gör vårt bästa för att minska på ensamheten. Undersökningar visar att Vänkretsens-verksamheten fungerar bra som läkemedel mot ensamhet. Vänkretsens-grupper för äldre börjar årligen under ledning av utbildade handledare runt om i Finland till exempel i föreningar och servicecentrum.

Målsättningen med en Vänkretsens-grupp är att lindra känslan av ensamhet och att hitta nya vänner. Gruppen samlas 12 gånger under tre månader, och består av högst åtta deltagare. Varje grupp präglas av sina deltagare. Kamratstöd, gemensamma erfarenheter, humor och trevlig gemenskap är bärande krafter i verksamheten. Hela 98 % av deltagarna rekommenderar verksamheten för andra.

**I Vänkretsens-verksamheten
motar vi ensamheten. Kom med!**

**I Vänkretsens-
verksamheten
motar vi
ensamheten!**



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY





Ta kontakt med oss:

Norra Finland, Lappland

Marjo Pääkkö, regionledare
050 324 0690
marjo.paakko@vtkl.fi

Västra och Inre Finland, Sydvästra Finland

Raita Lehtonen, regionledare
050 373 1057
raita.lehtonen@vtkl.fi

Östra Finland

Minna Partanen, regionledare
050 360 1209
minna.partanen@vtkl.fi

Södra Finland

Tarja Ylimaa, planerare, regionledare
050 402 2528
tarja.ylimaa@vtkl.fi

Ansvarig för verksamheten:

Anu Jansson,
Chef för Vänkretsen-verksamheten
050 402 2529
anu.jansson@vtkl.fi

www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta
[#Ystaväpiiri](https://www.instagram.com/ystavapiiri)

bilder: Titta Lindström



Malms handelsväg 26
00700 Helsingfors
telefon (09) 350 8600
fax (09) 350 86010
info@vtkl.fi, www.vtkl.fi



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY