

# VAPAAEHTOISIA IKÄIHMISILLE

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta välittää vapaaehtoisia Helsingin seudun liikenteen (HSL) AB-vyöhykkeellä kotona asuvien yli 65-vuotiaiden tueksi lisäämään hyvinvointia ja parantamaan elämänlaatua.

**Kaikki vapaaehtoisten apu on maksutonta.**



**VTKL**

## **Senioritoiminnan vapaaehtoiset toimivat**

- **Kertaluonteisena apuna (pyyntö noin viikko etukäteen):**
  - ulkoiluapuna
  - saattaja-apuna lääkärikäynneillä
  - asiointiapuna yhdessä iäkkään ihmisen kanssa
- **Lyhytkestoisessa vapaaehtoistoiminnassa**
  - kerran viikossa viiden viikon ajan (1-2 tuntia) hyvinvointia edistävä jakso iäkkäälle
- **Säännöllisessä ystävätoiminnassa**
  - parin viikon välein tapaaminen ulkoilu- ja keskusteluseurana

**VAPAAEHTOISET EIVÄT TOIMI KOTIHOIDON TEHTÄVISSÄ  
EIVÄTKÄ KORVAA OMAISHOITAJAN TEKEMÄÄ TYÖTÄ.**

**Vapaaehtoisvälitys päivystää TI 9–12 ja TO 12–15**

**Kesäisin (1.6.–31.8.) KE 9–15**

**09 350 86044**

**Säännöllistä avusta ystäväpyynnön voi jättää myös netissä  
[vtkl.fi/vapaaehtoistoiminta](http://vtkl.fi/vapaaehtoistoiminta)**

**Lisätietoja Senioritoiminnan toiminnanohjaajat:**

- **Minna Kuusela 050 572 2829 (kertaluonteinen apu ja ystävätoiminta)**
- **Piia Leppäkoski 050 479 4858 (lyhytkestoinen vapaaehtoistoiminta)**