

# TUKEA JA VAPAAEHTOISPALVELUJA SAARIJÄRVELLÄ 2018



Päivitetty 2/2018

Hyvä elämä - hyvä mieli

# SEURAA, APUA JA ULKOILUA

## Ystävätoiminta, ulkoiluystävätoiminta

Seuraa tai ulkoilukaveria kaipaaville



### Koko Saarijärven alue:

- SPR Saarijärven osasto, ystävänvälittäjä Riitta Leppälä-Oksanen, puh. **040 952 7550** [riitta.lepoksanen@gmail.com](mailto:riitta.lepoksanen@gmail.com)
- Eläkeliitto: Maija-Leena Hänninen, ystävänpalvelu/Apunen-toiminta **0400 836 505**

### Mahlu

- Maija-Leena Hänninen, **0400 836 505**

## Kylänapu/naapuriaputoiminta

Kylänapurit/naapuriapurit auttavat maksutta tilapäisissä, kertaluontoisissa pienissä kodin töissä. He vaihtavat esimerkiksi lamppuja, paristoja palohälyttimiin, tekevät lumitöitä, auttavat verhojen vaihdossa, tai antavat ATK-/internet apua ja ovat apuna vaikkapa asioinnissa.

### Lannevesi

- Lanneveden Kylänapurit, p. **040 179 7763**  
[kyla.apuri@pp.inet.fi](mailto:kyla.apuri@pp.inet.fi)

### Kalmari

- Naapuriapurit p. **0469498465**

### Mahlu

- Tapani Kankaanpää p. **040 036 5056**



## Liikuntakaverit

Ikäihmisille, jotka kaipaavat kaveria esimerkiksi uimahalliin tai kuntosalille.

- Kati Kivellä, Saarijärven uimahalli-kuntokeskus Aarresaari, **044 4598 275**  
[kati.kivela@saarijarvi.fi](mailto:kati.kivela@saarijarvi.fi)



## Apteekin yhteiskävelyt

Kerran viikossa yhteislenkki lähtöpaikkana Saarijärven apteekki. Loppuneet tältä syksyltä, jatkuvat taas keväällä 2018.

## Kulttuuriluotsitoiminta

Niille, jotka kaipaavat seuraa kulttuuritapahtumiin

Kulttuuriluotsi on vapaaehtoistyötä tekevä henkilö, joka on valmis lähtemään korvauksetta kaveriksi erilaisiin kulttuuritapahtumiin tai tutustumaan kulttuurikohteisiin

Kulttuuriluotsi voi lähteä mukaan esimerkiksi

- teatteriin, konsertteihin, näyttelyihin
- tutustumaan kulttuurikohteisiin
- tapahtumiin tai juhliin



Kulttuuriluotsin saa käymällä tai soittamalla

Kulttuuritoimisto p. **044 4598 291** tai **044 4598 298**

Kirjasto p. **044 4598 473** tai **044 4598 258**



## Kirjakassipalvelu

Kirjasto kokoaa aineistoja kotiin lainaksi niille asiakkaille, jotka korkean iän, sairauden, vamman tai liikuntaesteen vuoksi eivät voi itse asioida kirjastossa. Palvelu on maksutonta ja laina-ajat joustavat. Keskustassa kuljetuksen hoitaa kirjastovirkailija, taajaman ulkopuolella vapaaehtoinen avustaja tai omainen voi hakea valmiin kirjakassin kirjastosta tai kirjastoautosta sen pysäkeiltä.

Yhteystiedot: kirjasto p. **044 459 8257** tai kotipalvelusta vastaava kirjastovirkailija Helvi Ruotsalainen p. **044 459 8473**.



## ATK-apu



**Tietokoneen peruskäyttöopastusta ikäihmisille kirjastolla** vertaisohjaajan opastamana. Ajan voi varata **kirjastovirkailijalta** tai numerosta **044 4598257**.

**Tablettitietokoneen ja älykännykän käytönopastusta** pienryhmissä on saatavilla keskustassa ja Mahlulla. Tiedustelut saija.ylonen@punainenristi.fi, p. **040 1978115**

# YHTEISÖLLISTÄ JA RYHMÄTOIMINTAA

## Ystävätupa

Tarjolla kahvia, mukavaa seuraa sekä silloin tällöin musiikkiakin.

Torstaisin klo 12-16 SPR Saarijärven osaston filat, Paavonaukio 3 (käynti sisäpihalta tai rappuja ylös Paavonaukiolta).



## Puuroaamiainen

Mansikkaniemen Pappilassa (osoite Urheilutie 5, Saarijärvi) puuroaamiainen keskiviikkoisin klo 9.00-10.00. Kaikille avoin, aamupala tarjolla maksutta. Järjestää Saarijärven Seurakunta.

## Ikääntyvien yhdessäolopäivät Pylkönmäellä

Noin 6 keskiviikkona vuodessa järjestetään Ikääntyvien yhdessäolopäivät Pylkönmäen seurakuntatalolla klo 10-13. Ohjelmassa vierailijoita, lounas ja yhteistä ohjelmaa. Päivän järjestävät yhteistyössä seurakunta ja Eläkeliiton Pylkönmäen yhdistys. Tarkemmat ajankohdat voi katsoa paikallislehtien kirkollisista ilmoituksista ja Eläkeliiton Pylkönmäen yhdistyksen sivuilta.

## Rymy-ryhmä

Rymy-ryhmä on sitoutumatonta ja maksutonta eläkeläistoimintaa. Yhteiset iltapäivähetket koostuvat yhteisestä tekemisestä, jakamisesta, kenties uuden oppimisesta sekä hiljentymisestä. Rymy-ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo. 12-13.30. Lisätietoja: puh. Tuula Ruukki **045 803 4864**.



## Omaishoitajien ryhmä

Ryhmä on avoin kaikille omaistaan ja läheistään arjessa auttaville. Toimintaan osallistuminen ei edellytä omaishoidon tuen saamista tai SPR:n jäsenyyttä. Tapaamisista ilmoitetaan Samossa Punaisen Ristin palstalla. Lisätietoja ryhmänvetäjä Leena Heinänen, puh. **045 266 7861**



TERHOKERHO

## Terhokerhot

Terhokerho on ihan kaikenikäisille tarkoitettu kerho, jossa voidaan viettää kiireetöntä aikaa yhdessä ikääntyneiden, lasten ja aikuisten kesken sukupolvia yhdistäen. Kerho on kaikille avoin ja maksuton. Mukaan pääset saapumalla paikan päälle, erillistä ennakoilmoittautumista ei tarvita. Kerhot kokoontuvat Pajupuruolla ja Lannevedellä noin kerran kuukaudessa ja keskustassa kahden viikon välein. Kerhojen ajankohdat ilmoitetaan kylien internetsivuilla sekä ilmoitustauluilla. Tule rohkeasti mukaan. Lisätietoja Mirja Lietonen, puh. **0400 858 312**

## TUKEA JA KESKUSTELUA

### Diakoniatyö

Diakoniatyö on seurakunnan palvelutyötä. Se on keskustelua, kuuntelua ja rinnalla kulkemista sekä tukemista elämän eri vaikeuksissa ja kriiseissä. Yhteyttä voi ottaa, jos tarvitsee tukea esim.

\*muuttuneen elämäntilanteen takia

\*yksinäisyyden takia

\*surun tai menetysten asioissa

\*taloudellisissa vaikeuksissa

\*oman tai läheisesi sairauden takia

\*päihdeasioissa

\*mielenterveyteen liittyvissä asioissa

\*hengellisissä kysymyksissä

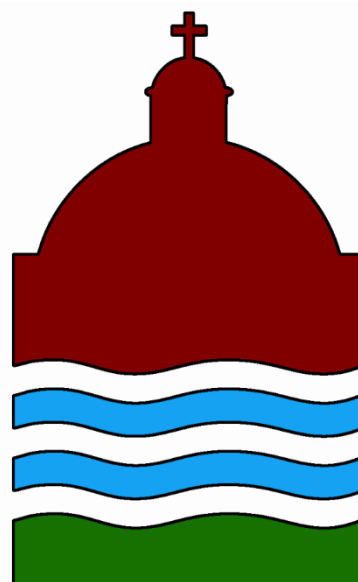
\*ihmissuhdeasioissa

#### Diakoniatyöntekijöiden yhteystiedot:

**Tarja Salminen** p. 040 537 7182 Saarijärvi

**Tuula Laitinen** p. 040 596 3449 Saarijärvi

**Minna Autonen** p. 040 778 4701 Pylkönmäki



## Tietoa, tukea ja toimintaa muistisairaille ja heidän läheisilleen

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry. toimii muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä etujen valvojana koko maakunnan alueella. Toiminnan tavoitteena on arjen helpottaminen, mielekkään toiminnan tarjoaminen ja rinnalla kulkeminen. Muistitiedon jakaminen ja kehittämistyö ovat myös tärkeä osa muistiyhdistyksen toimintaa. Yhdistys hallinnoi Keski-Suomen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskusta, jolla on toimipiste myös Saarijärvellä. Kysy lisää: Enni Leppänen, **044 761 4925** tai [enni.leppanen@ksmuisti.fi](mailto:enni.leppanen@ksmuisti.fi).