



# Palvelu**TORI**



Ohjausta ja neuvontaa ikäihmisille laadukkaaseen kotona asumiseen



# Rauma



Inspecta Sertifiointi Oy

### **Kun tarvitset apua esimerkiksi:**

- tukien hakemiseen
- palvelujen hakemiseen
- erilaisten lomakkeiden täyttöön
- edunvalvontaan liittyvissä asioissa
- ATK-taitojen oppimiseen ja lisäämiseen tai
- muuta mieltä askarruttavissa asioista



## **Palvelutorilta ja ikäihmisten palveluohjaus- ja neuvontapuhelimesta saat ohjausta ja neuvontaa elämän eri tilanteisiin liittyvissä asioissa**

Ikäihmisten ohjaus- ja neuvontapiste - Palvelutori - on tarkoitettu kotona asuville raumalaisille ikäihmisille sekä heidän läheisilleen. Tavoitteena on edistää ja tukea ikääntyvien raumalaisten kotona asumista sekä itsenäistä arjessa selviytymistä.

Annamme ohjausta ja neuvontaa ikääntymiseen liittyvissä käytännön asioissa, kuten hyvinvointia edistävästä ja kotona asumista tukevista palveluista, asumisvaihtoehdoista, apuvälineistä, taloudellisista etuuksista, sekä virkistys- ja harrastusmahdollisuuksista.

Meiltä saat tietoa yhdistysten, yritysten ja kaupungin palveluista. Yritysten palveluita voi tilata itsenäisesti tai yhdessä Palvelutorin palveluvastaavan kanssa.

Palvelujen maksamisessa voi hyödyntää kotitalousvähennystä, jos työ kuuluu sen piiriin. Tietyissä tapauksissa esimerkiksi kotisiivousta voi hankkia arvolisäverottomasti. Lisätietoa palvelujen arvolisäverottomuudesta voi kysyä palvelutorilta, palveluntuottajilta ja kotitalousvähennyksestä lisätietoa löytyy [www.vero.fi](http://www.vero.fi)

Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista. Tarvittaessa voidaan sopia aika palvelutarpeen arviointiin ja kotikäyntiin.

Seuraa Palvelutorin tapahtumia Länsi Suomen Menolistalta ja joka kuun ensimmäisen torstain lehdestä sekä Facebookissa Rauman Palvelutori.

### **Palvelutori ja Ikäihmisten palveluohjaus- ja neuvontapuhelin**

Ma - to klo 8 - 16 sekä pe 8 - 15 puh. 040 833 0802 tai palveluvastaava Tanja Savila puh. 044 403 7908 [tanja.savila@rauma.fi](mailto:tanja.savila@rauma.fi).

Meille voi lähettää myös sähköpostia

[palvelutori@rauma.fi](mailto:palvelutori@rauma.fi)

HUOM! sähköpostiyhteys ei ole suojattu



## **Ikäihmisten neuvosto**

Ikäihmisten neuvosto vaikuttaa Palvelutorin kautta osallistumalla, suunnittelemalla ja arvioimalla iäkkäiden raumalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toteutumista yhdessä viranomaisien kanssa. Ikäihmisten neuvosto koostuu jokaisesta raumalaisesta, rekisteröityneestä eläkeläisyhdistyksestä nimetyn jäsenen ja varajäsenen mukaan.

Lisätietoja Ikäihmisten neuvostosta: Arviointikoordinaattori Marja-Liisa Lakaniemi puh. 044 403 6247 [marja-liisa.lakaniemi@rauma.fi](mailto:marja-liisa.lakaniemi@rauma.fi)

## **Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta**

Raumalla on useita yhdistyksiä, joissa vapaaehtoistoimijat toimivat ikäihmisten hyväksi. Yhdistykset tarjoavat seuraa, vertaistukea, tietoa ja taitoa niin harrastuksiin kuin arkeenkin. Yhdistykset tuottavat monenlaista toimintaa jäsenilleen, mutta myös muille kiinnostuneille. Rauman Palvelutorin kautta pääset tutustumaan yhdistysten toimintaan.

Palvelutorilta käsin järjestetään myös omaa vapaaehtoistoimintaa, kuten Atk-vertaisohjausta, ulkoilu- ja liikuntatoimintaa sekä virkistystapahtumia.

## **Kiinnostaako sinua ryhtyä vapaaehtoiseksi?**

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa toimintaamme. Vapaaehtoistoiminnasta saat hyvän mielen muiden auttamisesta, elämääsi rikastuttavia sosiaalisia kohtaamisia ja lisää merkitystä elämälle. Vapaaehtoistoimijat perehdytetään tehtävään ja samalla he sitoutuvat tiettyihin periaatteisiin, esim. salassapito, puolueettomuus ja luotettavuus. Vapaaehtoiset ja heidän toimintansa ovat vakuutettu. Palvelutorille voi ilmoittautua, jos vapaaehtoistoiminta kiinnostaa, kysy rohkeasti lisää!

**HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT TOIMINNOT OVAT MAKSUTTOMIA JA  
KAIKKI OVAT Tervetulleita MUKAAN OSALLISTUMAAN**

## Asukastoiminta

Palvelutori järjestää vapaaehtoisten ja raumalaisten ikäihmisten kanssa yhteisöllistä yhdessä tekemistä. Toiminta suunnitellaan yhdessä, jolloin se on kaikille mielekästä. ”Kyläluuta” Tanja Hakulinen tuo uusia toimintamahdollisuuksia ikäihmisille asukastoiminnan avulla. ”Kyläluuta” innostaa ja auttaa asukastoimintaa alulle ja toimii jatkossa sen tukena. Asukastoimintaa järjestetään eri puolilla Raumaa, lähelle ikäihmisiä. Tavoitteena on, että asukastoiminta jatkuu itseohjautuvasti vapaaehtoisvoimin.

## Kultturkambraat

Palvelutorin kautta voit pyytää koulutettua vapaaehtoista kultturkambraattia seuraksesi ja avuksesi erilaisiin kulttuurieroihin. Kultturkambraattin apu on sinulle maksutonta. Asiakas maksaa kuitenkin mahdollisen oman pääsylippunsa ja kulkemisesta muodostuvat kulut. Kulttuurikaveritoiminnassa ikäihminen on mukana omalla vastuullaan. Ota yhteyttä Tanja Hakuliseen hyvissä ajoin ( 1-2 viikkoa) ennen tapahtumaa, johon haluat osallistua.



## Siskot ja Simot

Siskot ja Simot ovat pop up- vapaaehtoisia, jotka sitoutuvat hyvinvoininkeikkoihin, eli hetkellisiin tapahtumiin avustajina.



## Ulkoiluystävät

Ulkoiluystävä ovat vapaaehtoistoimijoita, jotka lähtevät tueksi ja seuraksi iäkkäille, jotka eivät kaatumisen pelon, tasapainovaikeuksien, haastavan lähiympäristön tai kävelykaverin puutteen vuoksi pääse ulkoilemaan. Koulutettujen vapaaehtoisten kanssa ikäihmiset voivat ulkoilla turvallisesti. Koulutettu ulkoiluystävä tarjoaa vapaaehtoista ulkoiluapua ulkoilun tarpeessa olevalle vanhukselle. Toimintaa lujittaa kirjallinen sopimus ja yhteinen tavoite.

## Voimaa vanhuuteen

Olemme mukana Voimaa vanhuuteen- ohjelmassa, jossa tuemme ikäihmisten terveysliikuntaa monipuolisella tarjonnalla.

Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnasta voi kysyä lisää:

palveluvastaava Tanja Hakulinen, "Kyläluutanakin tunnettu" p. 044 403 6332

[tanja.hakulinen@rauma.fi](mailto:tanja.hakulinen@rauma.fi)

