

## KYSYTTÄVÄÄ?

### Ilmoittautumiset ja lisätietoja toiminnasta:

#### Toiminta Lahdessa:

Hankekoordinaattori Johanna Kautonen-Abass

p. 044 7725 034

johanna.kautonen-abass@harjulan.fi

#### Toiminta Helsingissä (Malmi, Kontula):

seniorikamu@miinasillanpaa.fi

Hankekoordinaattori p. 044 0151 756



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ



[www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)

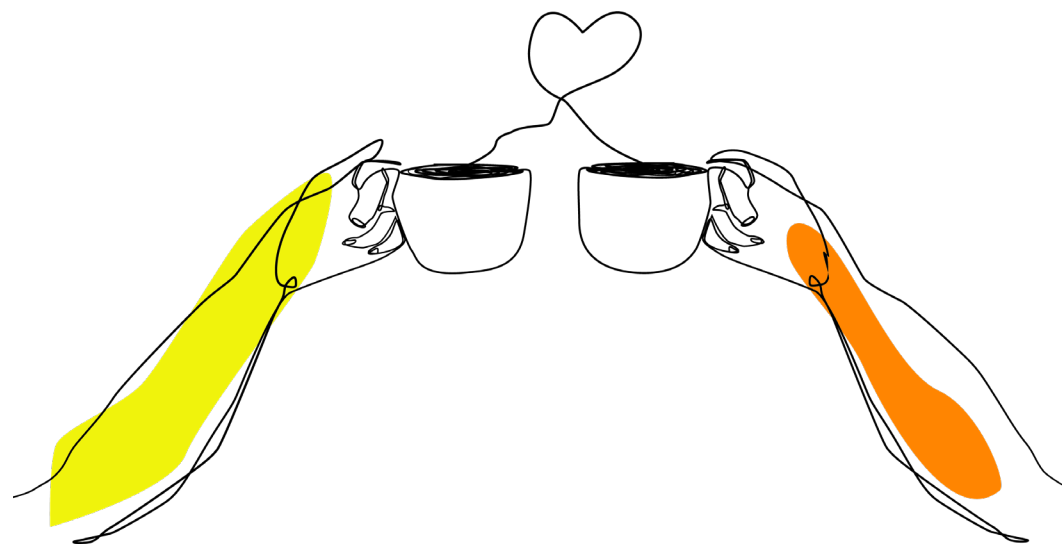
[www.harjulan.fi](http://www.harjulan.fi)

SenioriKamu-hanke on Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementin yhteishanke (2023–2025), jota säätiö koordinoi. Toimintana on vapaaehtoisten valmentaminen ja organisoiminen ikääntyneiden kamupareiksi sekä toivetapahtumien järjestäminen. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö.



# SenioriKamu

## Toveruutta ja toivetapahtumia



*"Hei, mitä sinulle kuuluu?"*

## VAPAAEHTOISELLE

---

Haluatko edistää ikäihmisten hyvinvointia?  
Kaipaanko merkityksellistä tekemistä?  
Luistaako juttu myös senioreiden kanssa?

**Ilmoittaudu mukaan SenioriKamu-vapaaehtoiseksi!**

Kamuparit ovat yhteydessä toisiinsa puhelimitse tai etäyhteydellä ja tapaavat kerran tai kaksi kuukaudessa.

Kamuparien toiveiden perusteella järjestetään kerran kuukaudessa toivetapahtumia, joihin voit osallistua suunnittelijan, järjestäjän tai avustajan roolissa.

Vapaaehtoisena saat:

- kattavan koulutuksen ja ohjaajan tuen
- mukavan vapaaehtoisten yhteisön ja toivetapahtumia
- uusia kokemuksia ja tuttavuuksia.

**ON MUKAVAA  
TUOTTAA ILOA.**

## SENIORILLE

---

Koetko yksinäisyyttä tai aristeletko liikkua yksin?  
Kaipaanko henkilöä, jonka kanssa puuhastella?  
Puuttuuko arjestasi mielekästä tekemistä?

**Ilmoittaudu mukaan SenioriKamu-toimintaan!**

Mukaan lähtiessäsi saat kamuksi vapaaehtoisen, joka tarjoaa sinulle sosiaalista tukea eli yhdessä tekemistä ja juttuseuraa. Kaverin kanssa on helpompi tutustua asuinalueen toimintaan.

Lisäksi pääset toivomaan ja suunnittelemaan kuukausittaisia toivetapahtumia sekä osallistumaan kamuparisi kanssa tapahtumiin.

**KIITOS,  
ETTÄ VÄLITÄT.**

**PIENIÄ  
TEKOJA,  
ISOJA  
ASIOITA.**