

## ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

### Toiminta Helsingissä (Malmi, Kontula):

Hankekoordinaattori Jenni Karvonen

p. 044 0151 756

jenni.karvonen@miinasillanpaa.fi tai

seniorikamu@miinasillanpaa.fi

### Toiminta Lahdessa:

Hankekoordinaattori Johanna Kautonen-Abass

p. 044 7725 034

johanna.kautonen-abass@harjulan.fi



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

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



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

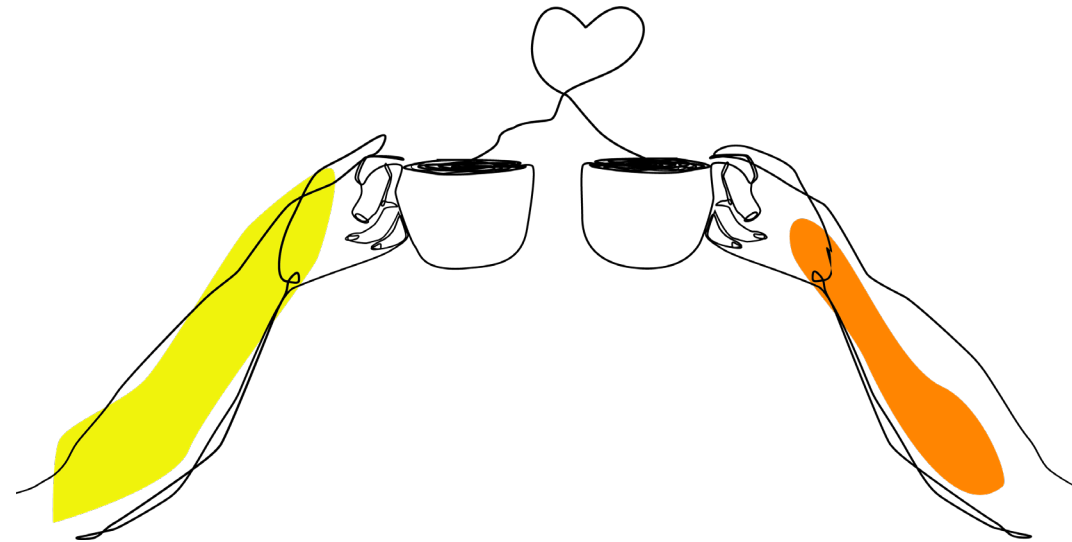
SenioriKamu-hankkeessa yhdistetään yksin asuvia ikäihmisiä ja vapaaehtoisia toistensa ulkoilu- ja juttuseuraksi. Lisäksi ideoidaan ja järjestetään kaikkien osallistujien kesken mukavia yhteistapahtumia.

SenioriKamu on Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Settlementti ry:n yhteishanke (2023–2025). Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.



# SenioriKamu

## Juttuseuraa ja tärkeää tekemistä



## HEI, MITÄ SINULLE KUULUU?

*Olisiko sinulla antaa aikaasi muutama tunti kuukaudessa ikäihmisen seuraksi?*

## VAPAAEHTOISELLE

---

**Kaipaanko merkityksellistä tekemistä?  
Luistaako juttu senioreiden kanssa?**

**Lähde SenioriKamu-vapaaehtoiseksi!**

SenioriKamu-vapaaehtoiset toimivat ulkoilu- ja juttuseurana yksin asuville ikäihmisille 1–2 kertaa kuukaudessa.

Aiempi kokemus vapaaehtoisuudesta ei ole tarpeen. Valmennamme sinut tehtävään ja tuemme sinua kaikissa kysymyksissä.

Vapaaehtoisena voit osallistua yhteistapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen tai ehdottaa muuta itsellesi sopivaa vapaaehtoisuuden muotoa.

SenioriKamu-toiminta sopii myös osaksi opintoja.

**PIENIÄ TEKOJA,  
ISOJA ASIOITA.**

## SENIORILLE

---

**Kaipaanko mielekästä tekemistä arkeen?  
Haluatko seuraa liikkeelle lähtemiseen?**

**Lähde mukaan SenioriKamu-toimintaan!**

Etsimme sinulle seuraksi vapaaehtoisen, jonka kanssa ulkoilla ja viettää mukavaa aikaa yhdessä.

Lisäksi ideoimme yhdessä mieluista tekemistä ja mukavia yhteistapahtumia.

SenioriKamu-toimintaan osallistuminen on maksutonta.

**PIRISTIT  
PÄIVÄÄNI.**

**MINULLA ON  
AIKAA  
SINULLE.**