

Avustajapalvelut ovat Korona- rajoitteiden ajan tauolla!

## Avustamista:



### **Spr:n Kemin alueen Avustajarengas**

045 123 8801

Varaukset puhelimitse keskiviikkoisin kello 9-11

Jos tarvitset avustajaa lääkäriin, sairaalakäynnille, laboratorioon, röntgeniin jne.



### **Spr:n vapaaehtoiset ystävät**

045 123 8801

Soittoaika keskiviikkoisin kello 16-18

muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan tai tekstiviestin.

Spr:n vapaaehtoisen ystävän välitys.

Ystävän avulla torjut yksinäisyyttä. Ystävän kanssa voit tavata 2 x kk.

Palvelu ei ole tarkoitettu asiointi- tai siivousavuksi.

<https://rednet.punainenristi.fi/kemi>

---

Kriisikeskus Turvapoiju/Kemin mielenterveysseura:

### **Kulttuurikaveri**

040 5441 750

Kulttuurikaverit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka opastavat, avustavat ja ovat seurana henkilöille, jotka kokevat lähtemisen kulttuuritapahtumaan hankalaksi. Syynä voi olla vaikkapa liikkumisen vaikeus, ikääntymisen tuomat esteet tai kaverin puute.

Hyvän Mielen Opas (Kulttuuri- ja Liikuntakaveri -toiminta) - toiminta on tarkoitettu sinulle, joka haluat seuraa erilaisiin kulttuuri- ja liikuntatapahtumiin. Voit ottaa kaverin mukaan päiväkävelyille, kirjastoon, saliille, elokuviin, teatteriin jne. Kulttuuri ja liikuntakaveri tulee mielellään seuraksesi.

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

---