



# AKTIIVINEN SENIORI Boråsissa

**Haluatko mukavaa tekemistä?  
Haluatko tavata ihmisiä?  
Haluatko auttaa?**

Ihmisten välinen kanssakäyminen, fyysinen aktiivisuus, terveelliset ruokailutottumukset ja elämän merkityksellisyyden tunne edistävät ikääntyvän ihmisen terveyttä. Tämän saavuttamiseksi on tarjolla useita erilaisia toimintoja.

Tässä esitteessä on laajalti tietoa eri toiminnoista yhteystietoineen. Toivottavasti löydät jotain itsellesi sopivaa!



**BORÅS STAD**



## Mikä helpottaa arkeasi ja antaa sinulle hyvänolon tunteen?

Yksinäisyyden tunteelle on monia syitä. Jollakin ihmisellä ei ole ketään luotettavaa henkilöä, jolle uskoutua tai hän on menettänyt läheisensä. Elämäntilanteen muutokset tai sairastuminen ovat voineet aiheuttaa yksinäjämisen tunteen.

Iästä riippumatta, kuka vain voi tuntee itsensä yksinäiseksi jossakin elämänsä vaiheessa. Ei-toivottua yksinäisyyttä kokevat eniten nuoret, nuoret aikuiset ja vanhukset.

Osalle ihmisistä yksinäisyys ei ole ongelma ja he ovat tyytyväisiä elämäänsä. Toisia taas yksinolo ahdistaa. Jos toivot kokevasi yhteenkuuluvuutta toisten ihmisten seurassa, mutta et tiedä mitä on tarjolla, voi tästä esitteestä löytyä jotain sopivaa. Esittelemme näillä sivuilla sekä toimintoja että tukitoimia, jotka voivat lievittää yksinäisyyttä.

# Senioriterveyskonsultti auttaa sinua

Jos haluat löytää sinulle sopivan toiminnan, voit ottaa yhteyttä Boråsin Kaupungin senioriterveyskonsulttiin.

**Hän auttaa sinua esimerkiksi seuraavissa asioissa:**

- Tietoja toiminnoista Boråsissa
- Tukee, kun tulet ensimmäisen kerran mukaan toimintaan
- Neuvontaa koskien esimerkiksi kuljetuspalvelua, sosiaalipalveluja sekä terveyden- ja sairaanhoitoa
- Digitaalinen tuki – yksilöllinen käytännön apu digitekniikan käytössä

Senioriterveyskonsulttiin saat yhteyden täyttämällä kaavakkeen verkkosivulla:  
**[boras.se/forebyggandehembesok](https://boras.se/forebyggandehembesok)**

Tai soittamalla Boråsin Kaupungin puhelinvaihteeseen: **033-35 70 00**

Tiesitkö, että senioriterveyskonsultti tekee myös kotikäyntejä? Hän tulee mielellään kotiisi, jos olet seniori ja toivot neuvoja ja opastusta.



# Ole aktiivinen!

## Fyysinen aktiivisuus

Liikunta auttaa pitämään kehon kunnossa ja edistää hyvinvointiasi, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Liikunnan ei tarvitse olla kallista eikä laajamittaista. Jopa kävelyllä käynti voi riittää. Ota tavaksi käydä kävelyllä säännöllisesti.

**Vinkki!** Boråsissa on kauniita vaellusreittejä ja luonnonsuojelualueita, ulkokunto-saleja ja uimapaikkoja ulkona ja sisätiloissa. Kypesjön- ulkoilualueella on mahdollista käydä kävelyllä, saunassa, uimassa ja kahvilla. Senioritapaamispaikoissa on mahdollisuus osallistua kevyeen voimisteluun ja liikuntaan.

## Sosiaalinen aktiivisuus

Kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa luo iloa elämään. Toinen ihminen voi myös tukea sinua tarvittaessa. Säännöllinen peheenjäsenten tai ystävien tapaaminen kohentaa psyykkistä terveyttä. Jo oleminen toisten ihmisten seurassa vaikuttaa positiivisesti henkiseen hyvinvointiin. Kaikki sosiaalinen vuorovaikutus voi antaa sinulle jotain mielekäästä.

**Vinkki!** Boråsin Kaupungin eri tapaamispaikoissa, Tapaamispaikka Simonslandissa, seuroissa ja kirkollisissa yhteisöissä on tarjolla monia sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen antaa myös mahdollisuuden kanssakäymiseen ja uusiin ihmissuhteisiin. Boråsin Kaupungin vierailutoiminnan (besöksverksamhet) kautta voit vierailla tai saada käynnin kotiisi.

## Hengellinen aktiivisuus

Hengellisyydellä on yksilöllinen merkitys. Se voi merkitä hiljentymistä ajattelemaan asioita, kuulumista uskonnolliseen yhteisöön tai keskustelemista asioista, joihin emme usko voivamme vaikuttaa.

**Vinkki!** Haluatko helpotusta stressiin tai ahdistukseen? Vietä enemmän aikaa luonnossa, joogaa tai meditoi. Sielullisia ja hengellisiä ilmaisutapoja on monenlaisia. Tule mukaan joogaan Boråsin Kaupungin Tapaamispaikkaan.

## Kulttuuriaktiivisuus

Kulttuuri vaikuttaa ihmiseen sosiaalisesti ja tunneperäisesti ja auttaa voimaan hyvin. Kulttuurikokemukset kuten teatteri, musiikki tai käynti museossa antavat uutta ajateltavaa ja innostavat myös luovaan toimintaan.

**Vinkki!** Käy museossa tai kirjastossa. Kaikilla boråsilailla on mahdollisuus lainata kirjoja, lehtiä, filmejä ja digitaalista materiaalia. Tapaamispaikka Simonslandissa ja muissa tapaamispaikoissa on säännöllisesti musiikki- ja elokuvaesityksiä.

## Henkisesti aktiivinen!

Samoin kuin kehomme, myös aivomme voivat paremmin, kun niitä käytetään. Uuden oppiminen, ristisanatehtävien ratkominen tai uuden tekniikan käyttäminen vahvistavat itsetuntoa.

**Vinkki!** Boråsin Kaupungin tapaamispaikoissa voit osallistua tietovisoihin, pelata pelejä tai osallistua luovaan toimintaan. Myös opintoliitoilla on monenlaisia opintopiirejä, joihin voit osallistua kiinnostuksesi mukaan. Jos haluat oppia lisää uudesta tekniikasta, tule tekniikka drop- in- tapaamisiin Boråsin kaupungin senioritapaamispaikkaan tai kirjastoon.



**Boråsin Kaupungin verkkosivulta löytyy lisätietoa! Kokemuksia ja tekemistä**

<https://www.boras.se/upplevaochgora/senior/>

## Boråsin Kaupunki – merkityksellistä kanssakäymistä

Boråsin Kaupungin tapaamispaikoissa ja tapaamispisteissä on paljon toimintaa, joiden lähtökohdانا ovat terveys, kulttuuri ja sosiaaliset tilanteet. Useimmat toiminnot ovat maksuttomia tai omakustannushintaisia. Tapaamispaikoissa järjestetään monenlaista toimintaa, jokaiselle jotakin. Tarjolla on niin vauhdikkaita kuin rentouttaviakin ja myös hauskoja yhteisöllisiä toimintoja. Toivottavasti löydät jotain itseäsi kiinnostavaa tekemistä!

### Senioritapaamispaikat

Senioritapaamispaikoissa koet sosiaalista kanssakäymistä muiden seurassa ollessasi, saat uusia elämyksiä ja voit osallistua virkistäviin toimintoihin, kahvitella tai auttaa vapaaehtoisena. Voit lukea lisää tapaamispaikkojen toiminnoista Seniorikalenterista: [www.boras.se/seniorkalendern](http://www.boras.se/seniorkalendern)

**Voit myös ottaa yhteyttä ja pyytää lisätietoja eri tapaamispaikoista:**

**Verkkosivu:** [www.boras.se/motesplatserseniorer](http://www.boras.se/motesplatserseniorer)

#### **TAPAAMISPAIKKA KESKUSTA (CENTRUM) TAPAAMISPAIKKA DALSJÖFORS**

**Osoite:** Engelbrektskatan 2, Borås

**Puhelin:** 033-35 84 50

**Sähköposti:** [MotesplatsCentrum@boras.se](mailto:MotesplatsCentrum@boras.se)

**Osoite:** Dalsjövägen 25, Dalsjöfors

**Puhelin:** 033-35 89 96 **Sähköposti:**

[motesplatsdalsjofors@boras.se](mailto:motesplatsdalsjofors@boras.se)



#### **TAPAAMISPAIKKA FRISTAD**

**Osoite:** Gamla kyrkvägen 6-8, Fristad

**Puhelin:** 033-35 87 92

**Sähköposti:** motesplatsfristad@boras.se

#### **HULTA-TALO**

**Osoite:** Hulta Torg 2, Borås

**Puhelin:** 033-35 83 04

**Sähköposti:** MotesplatsHulta@boras.se

#### **TAPAAMISPAIKKA KASARMI (KASERNEN)**

**Osoite:** Mannerfeltsväg 18, Borås

**Puhelin:** 073-31 13 449

**Sähköposti:** motesplatskasernen@boras.se

#### **TAPAAMISPAIKKA NORRMALM**

**Osoite:** Margaretagatan 5, Borås

**Puhelin:** 0721-60 05 84

**Sähköposti:** MotesplatsCentrum@boras.se

#### **TAPAAMISPAIKKA SANDARED**

**Osoite:** Sanderökroken 2, Sandared

**Puhelin:** 0721-60 06 18

**Sähköposti:** motesplatsSandared@boras.se

#### **TAPAAMISPAIKKA SJÖBO**

**Osoite:** Sjöbo Torg 4, Borås

**Puhelin:** 0704-55 84 79

**Sähköposti:** MotesplatsSjobo@boras.se

#### **TAPAAMISPAIKKA TULLEN**

**Osoite:** Fjällgatan 39, Borås

**Puhelin:** 033-35 84 21

**Sähköposti:** motesplatstullen@boras.se

#### **TAPAAMISPAIKKA VISKAFORS**

**Osoite:** Pumpkällevägen 7B, Borås

**Puhelin:** 033-35 59 33

**Sähköposti:** MotesplatsViskafors@boras.se

## SENIOR SPORT SCHOOL

Boråsin Kaupunki ja opintoliitto SISU Idrottsutbildarna järjestää yhdessä monien seurojen kanssa suosittua Senior Sport School- senioriurheilukoulun. Tapaamisia on kaksi kertaa viikossa, 12:n viikon ajan. Voit tällöin kokeilla monia erilaisia urheilumuotoja ja kuulla terveysluentoja. Lisätietoja saat Hultan ja Tullenin tapaamispaikoista.

## GULDKANTEN

Guldkantens- yhdistys toimii yhteistyössä Boråsin Kaupungin kanssa. Guldkantens ylläpitää ravintolatoimintaa ja tapaamispaikkaa senioreille, jotka asuvat Kvarngatanin ja Spinnaren turva- asunnoissa. Kaikki Boråsin seniorit ovat tervetulleita osallistumaan toimintoihin, jotka ovat enimmäkseen osoitteessa Kvarngatan 20. Guldkantensilla on toimintaa ja kahvila myös Kypegårdenilla.

Ajankohtaiset tiedot yhdistyksen toiminnoista Boråsin kaupungin verkkosivulla:

**boras.se/upplevaochgora/senior/motesplatser/motesplatsguldkantens**

**Osoite:** Kvarngatan 20 och Norrby Tvärgata 11 (Spinnaren), Borås

**Puhelin:** 0760-28 29 64

**Sähköposti:** guldkantens.boras@gmail.com | **Verkkosivu:** guldkantensboras.se

## CAFÉ 9AN

PRO Gånghester ja Målsryd ovat vastuussa tapaamispaikka Café 9an toiminnasta senioreille yhteistyösopimuksella Boråsin kaupungin kanssa. Yhdistyksellä on kokoontumistila ja siinä oleva kahvila. Ajankohtaiset toiminnot julkaistaan senioriguiden- palstalla Borås Tidning-lehdessä. Tai ota yhteys yhdistykseen PRO Gånghester ja Målsryd.

**Osoite:** Stora Vägen 9 B, Gånghester | **Puhelin:** 033-25 61 00

**Verkkosivu:** pro.se/distrikt/distrikt-sodra-alvsborg/samorganisationer/samorganisation-boras/foreningar/malsryd---ganghester/caffe-9an



## MONITOIMITALO RUOTSINSUOMALAISILLE

Monitoimitalo- yhdistys toimii yhteistyössä Boråsin Kaupungin kanssa. Monitoimitalo ylläpitää ravintolatoimintaa ja senioritapaamispaikkaa. Ajankohtaiset tapahtumat ovat nähtävissä talon ilmoitustaululla, Ruotsin suomalainen-lehdessä ja Boråsin lähiradion ohjelmissa, esim Sibusampo, sunnuntaisin klo 17.30–19.30.

**Osoite:** Hultasjögatan 7, Borås | **Puhelin:** 0700-396327 (Irene Niva Sarajärvi), 073-36288139 (Henry Rouhivuori)

## Tapaamispaikkoja kaikenikäisille

Boråsissa on kaikenikäisille suunnattuja tapaamispaikkoja. Jokaisessa tapaamispaikassa on mahdollisuus osallistua toimintoihin, tavata ihmisiä ja saada kansalaisneuvontaa. Lisätietoja tapaamispaikoista kunkin omalla verkkosivuilla.

### HULTA-TALO

**Osoite:** Hulta torg 2, Borås | **Puhelin:** 033-35 73 94

**Sähköposti:** asa.bergstrand@boras.se

**Verkkosivu:** boras.se/upplevaochgora/motesplatserochtraffpunkter/motesplatser/hultahuset

### HÄSSLE-TALO

**Osoite:** Våglängdsgatan 5, Borås | **Puhelin:** 033-35 82 16

**Sähköposti:** asa.bergstrand@boras.se

**Verkkosivu:** boras.se/upplevaochgora/motesplatserochtraffpunkter/motesplatser/hasslehuset

### TAPAAMISPAIKKA SJÖBO

**Osoite:** Sjöbo Torg 4, Borås | **Puhelin:** 033- 35 30 46

**Sähköposti:** helena.lindberg.luoga@boras.se

**Verkkosivu:** boras.se/upplevaochgora/motesplatserochtraffpunkter/motesplatser/motesplatssjobo

### NORRBY-TALO

**Osoite:** Västra Nygatan 52 | **Puhelin:** 033-35 32 41

**Verkkosivu:** boras.se/upplevaochgora/motesplatserochtraffpunkter/motesplatser/norrbyhuset





## TAPAAMISPAIKKA SIMONSLAND

Tapaamispaikka Simonsland on monitoimitalo, jossa on maksuttomia toimintoja kaikenikäisille. Siellä on myös kahvila. Useat yhdistykset ja järjestöt kokoontuvat ja toimivat tiloissa.

**Osoite:** Viskastrandsgatan 5, Borås | **Puhelin:** 033-35 51 10

**Sähköposti:** [traffpunktsimonsland@boras.se](mailto:traffpunktsimonsland@boras.se)

**Verkkosivu:** [boras.se/upplevaochgora/motesplatserochtraffpunkter/traffpunktsimonsland](https://boras.se/upplevaochgora/motesplatserochtraffpunkter/traffpunktsimonsland)

## FRIVILLIGCENTRALEN

Ilmoittautumalla vapaaehtoiseksi voit löytää itsellesi tehtävän, joka antaa iloa ja voimaa. Voit olla mukana järjestämässä tapahtumia ja toimintoja tapaamispaikka Simonslandissa, olla autonkuljettajana retkillämme tai vaikkapa tehdä aloitteen uuteen, kiinnostavaan toimintaan. Päätät itse, mitä haluat tehdä ja miten paljon aikaa käytät siihen. Varaa tapaaminen sähköpostitse tai soittamalla, niin saat tietää lisää.

**Osoite:** Viskastrandsgatan 5, Borås | **Puhelin:** 0734- 32 79 91

**Sähköposti:** [frivilligcentralen@boras.se](mailto:frivilligcentralen@boras.se)

## HEMGÅRDEN

Hemgårdens- yhdistys sijaitsee keskustassa Södra Torget-aukion laidassa. Tarjoamme yhdessäoloa, innostavaa puuhaa, laulua, musiikkia, tietoja, taitoja, teatteria ja paljon muuta.

**Osoite:** Österlånggatan 57, Borås | **Puhelin:** 033-41 60 44

**Sähköposti:** [info@hemgarden.nu](mailto:info@hemgarden.nu) | **Verkkosivu:** [www.hemgarden.nu](http://www.hemgarden.nu)

## Kirjastot

Boråsissa on pääkirjasto ja kymmenen sivukirjastoa. Kirjasto on tapaamispaikka, jossa on tietoa, oppimista ja elämyksiä kaikenikäisille. Siellä on monipuolinen koelma useilla eri kielillä. Kirjastoissa on langaton verkkoyhteys, tietokoneita ja digitaalisia palveluja. Informaatiota löydät kirjaston verkkosivulla [www.knallebiblioteken.se](http://www.knallebiblioteken.se) tai ota yhteys kirjastoon ja kysy lisää

## BORÅSIN KAUPUNGINKIRJASTO (PÄÄKIRJASTO)

**Osoite:** P. A. Halls Terrass 2, Borås | **Puhelin:** 033-35 76 20

**Sähköposti:** [boras.stadsbibliotek@boras.se](mailto:boras.stadsbibliotek@boras.se)

### **BYTTORP**

**Osoite:** Fjällgatan 7, Borås | **Puhelin:** 033 35 76 31

**Sähköposti:** byttorps.bibliotek@boras.se

### **DALSJÖFORS**

**Osoite:** Stationsvägen 2, Dalsjöfors | **Puhelin:** 033-35 87 50

**Sähköposti:** dalsjofors.bibliotek@boras.se

### **FRISTAD**

**Osoite:** Gamla Kyrkvägen 6, Fristad | **Puhelin:** 033-35 88 09

**Sähköposti:** fristad.bibliotek@boras.se

### **HÄSSLE-TALO**

**Osoite:** Våglängdsgatan 5, Borås | **Puhelin:** 033-35 38 91

**Sähköposti:** hassleholmen.bibliotek@boras.se

### **KRISTINEBERG**

**Osoite:** Kristinegränd 3, Borås | **Puhelin:** 033 35 38 14

**Sähköposti:** kristineberg.bibliotek@boras.se

### **NORRBY-TALO**

**Osoite:** Västra Nygatan 52, Borås | **Puhelin:** 033-35 87 67

**Sähköposti:** norrbyhuset@boras.se

### **SANDARED**

**Osoite:** Skolvägen 9, Sandared | **Puhelin:** 033 35 88 72

**Sähköposti:** sandareds.bibliotek@boras.se

### **SJÖBO**

**Osoite:** Sjöbo Torg 3, Borås | **Puhelin:** 033-35 76 34

**Sähköposti:** sjobo.bibliotek@boras.se

### **TRANDARED**

**Osoite:** Trandaredsgatan 36, Borås | **Puhelin:** 033-35 80 86

**Sähköposti:** trandared.bibliotek@boras.se

### **VISKAFORS**

**Osoite:** Varbergsvägen 79, Viskafors | **Puhelin:** 033-35 89 21

**Sähköposti:** viskafors.bibliotek@boras.se

## Boråsin Kaupunki: Helpompi arki

Joskus elämässä voi olla haasteita ja kaipaat apua, neuvoja tai tukea. Senioriterveyskonsulentit antavat apua ja tukea, käänny heidän puoleensa. Tiedustele myös omasta terveyskeskuksestasi, miten he voivat tukea sinua. Myös uskonnolliset yhteisöt voivat tarjota erilaisia tukimuotoja.

### SENIORITERVEYSKONSULENTTI

Senioriterveyskonsulentin ennaltaehkäisevä työ tukee ja ohjaa sinua palvelujen piiriin, jos etsit sinulle sopivaa apumuotoa. Senioriterveyskonsulentit antavat myös yli 75-vuotiaille boråsilaisille digitaalista tukea kotona. Voit oppia lisää digitaalisesta tekniikasta, kuten tietokoneen, taulutietokoneen tai älypuhelimien käytöstä. Tätä anotaan Boråsin Kaupungin.

**Puhelin:** 033-35 82 83, 033- 35 86 05

**Verkkosivu:** [boras.se/forebyggandehembesok](https://boras.se/forebyggandehembesok)

### OMAIKONSULENTTI

Jos autat tai tuet läheistäsi esimerkiksi tämän sairauden tai muiden rajoitteiden vuoksi, voit kokea sosiaaliset osallistumismahdollisuutesi hyvin vähäisiksi.

Et ole yksin omaistehtävissäsi. Ota yhteys omaiskonsulenttiin saadaksesi tukea.

**Osoite:** Viskastrandsgatan 5, Borås | **Puhelin:** 033-35 70 00

**Sähköposti:** [vaf.anhorigkonsulenter@boras.se](mailto:vaf.anhorigkonsulenter@boras.se)

**Verkkosivu:** [boras.se/omsorgochstod/stodtillanhoriga/vuxnaanhoriga/anhorigcentralen](https://boras.se/omsorgochstod/stodtillanhoriga/vuxnaanhoriga/anhorigcentralen)

### NÄKÖ- JA KUULO-OHJAAJA

Jos koet arjen hankaluuksia näön tai kuulon heikentymisen vuoksi, voit saada neuvoja ja tukea näkö- ja kuulo-ohjaajalta. Tämä palvelu on maksutonta ja annetaan ensisijaisesti kunnan aikuisikäisille asukkaille.

**Puhelin:** 033-35 82 09

**Sähköposti:** [lize.hallzon@boras.se](mailto:lize.hallzon@boras.se)

**Verkkosivu:** [boras.se/omsorgochstod/funktionsnedsattning/stodtilldigmedsyneller-horselnedsattning](https://boras.se/omsorgochstod/funktionsnedsattning/stodtilldigmedsyneller-horselnedsattning)

## DEMENTIATIIMI

Jos sinulla on itseäsi tai omaistasi koskevia kysymyksiä muistisairauksista, ota yhteys dementiatiimiin. Saat ohjausta ja tukea ja voit myös sopia kotikäynnin tai digitaalisen tapaamisen. Palvelu on maksutonta ja tiimin koko henkilökunnalla on vaihteluvollisuus.

**Puhelin:** 033-35 50 85

**Sähköposti:** [demensteamet@boras.se](mailto:demensteamet@boras.se)

**Verkkosivu:** [boras.se/omsorgochstod/halsoochsjukvard/demens/demensteamet](https://boras.se/omsorgochstod/halsoochsjukvard/demens/demensteamet)

## HYVINVOINTIKIRJASTO

Seniorit ovat myös tervetulleita hyvinvointikirjastoon saamaan inspiraatiota ja oppimaan lisää hyvinvointitekniikasta. Annamme sinulle tukea ja neuvoja, jotka voivat helpottaa arkeasi.

Voit lainata ja testata laitteita kotonasi, ennenkuin ostat niitä. Näistä esimerkkinä lääkkeistä muistuttava laite, sensorilamppu, kaukokäyttöinen pistorasia, lampulla varustettu suurennuslasi ja avaimen löytäjä. Hyvinvointikirjastossa on myös esittelyhuone, jossa voit tutustua vapailla markkinoilla myytäviin tuotteisiin.

**Osoite:** Mötesplats Centrum på Engelbrektskatan 2, Borås.

**Puhelin:** 033-35 30 95.

**Verkkosivu:** [boras.se/valfardsbiblioteket](https://boras.se/valfardsbiblioteket)

## Yhdistykset ja opintoliitot

### YHDISTYKSET

Boråsissa on vilkas yhdistyselämä ja eläkeläisyhdistyksiä on useita. Löydät monet Boråsissa toimivat yhdistykset ja niiden yhteystiedot yhdistysrekisteristä. Siinä on lajitteluhaku, jonka avulla löydät yhdistyksiä tietyistä kategorioista, maantieteelliseltä alueelta, ikäryhmittäin ja toiminnan tyyppin mukaan. Rekisterissä on yli 100 erilaista yhdistystä laidasta laitaan, kuten bridge, kotiseutuhistoria, kulttuuri, urheilu ja partioiminta.

**Puhelin:** 033-35 70 00 (Borås Stads växel) | **Sähköposti:** [fritidfolkhalsa@boras.se](mailto:fritidfolkhalsa@boras.se)

**Verkkosivu:** [boras.actorsmartbook.se](https://boras.actorsmartbook.se)

### BORÅSIN VIERAILUTOIMINTA

Boråsin vierailutoiminta tarjoaa säännöllisiä vierailuja kanssaihmissen toimesta. Vierailija tulee kotiisi vapaaehtoisesti, ilman korvausvaatimusta ja vierailijalla on vaihteluvollisuus. Boråsin vierailutoiminta järjestää myös toimintoja, kuten yhteiset kevät- ja syysretket vierailijalle ja vierailun vastaanottajalle.

Boråsin vierailutoiminta on eri tahojen välinen yhteishanke, jonka tarkoituksena on lievittää yksinäisyyttä niille, jotka tuntevat itsensä yksinäisiksi tahtomattaan. Yhteistyökumppanit: Punainen Risti, Ruotsin Kirkko, eläkeläisyhdistys PRO ja Boråsin Kaupunki.

**Osoite:** Viskastrandsgatan 5, Borås | **Puhelin:** 033-10 32 61 (puhelinvastaaja)

**Sähköposti:** kontakt@borasbesoksverksamhet.se

**Verkkosivu:** borasbesoksverksamhet.se

### **VANHUSKONTAKTI**

Vanhuskontakti järjestää kahvihetkiä yksin eläville eläkeläisille. Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa ja tarkoitettu yli 75 vuotiaille eläkeläisille. Vapaaehtoistyöntekijä kutsuu sinut ja ryhmäsi kotiinsa viettämään mukavaa kahvihetkeä yhdessä. Ryhmän koostumus on aina sama, joten ystävyysiteet lujittuvat pitemmällä aikavälillä. Mukanaolo on maksutonta ja saat myös tarvittaessa edestakaisen kuljetuksen.

**Puhelin:** 0760-52 68 00

**Sähköposti:** info@aldrekontakt.se | **Verkkosivu:** aldrekontakt.se



## Opintoliitot

Kiinnostaako sinua jokin erityinen? Kehitymme koko elämämme ajan- aktivoi aivojasi ja kokeile jotakin uutta! Boråsissa on useita opintoliittoja ja niiden kurssi- tarjonta on laaja.

### ABF

**Osoite:** Norrby Tvärgata 3, Borås | **Puhelin:** 033-13 24 76

**Sähköposti:** info.sjuharad@abf.se

**Verkkosivu:** [abf.se/distrikt--avdelningar/abf-vastra-gotaland/abf-sjuharad/](http://abf.se/distrikt--avdelningar/abf-vastra-gotaland/abf-sjuharad/)

### FOLKUNIVERSITET BORÅS

**Osoite:** Alingsåsvägen 6, Borås | **Puhelin:** 033- 41 40 08

**Sähköposti:** info.boras@folkuniversitetet.se

**Verkkosivu:** [folkuniversitetet.se/sok/?ll=13499&t=&cookie=false&sc=false&query=](http://folkuniversitetet.se/sok/?ll=13499&t=&cookie=false&sc=false&query=)

### MEDBORGARSKOLAN

**Osoite:** Skaraborgsvägen 35 E, Borås | **Puhelin:** 033-20 77 40

**Sähköposti:** boras@medborgarskolan.se

**Verkkosivu:** [medborgarskolan.se/arrangemang-sok/?q=&city=boras](http://medborgarskolan.se/arrangemang-sok/?q=&city=boras)

### SENIORUNIVERSITETET

**Osoite:** Alingsåsvägen 6, Borås | **Puhelin:** 033-722 59 55

**Sähköposti:** info@suboras.se | **Verkkosivu:** suboras.se

### SENSUS

**Osoite:** Västerbrogatan 1, Borås | **Puhelin:** 033-20 41 58

**Sähköposti:** boras@sensus.se | **Verkkosivu:** sensus.se



## STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN SJUHÄRAD

**Osoite:** Druveforsvägen 8, Borås | **Puhelin:** 0771-50 20 20

**Sähköposti:** sjuharad@sv.se | **Verkkosivu:** sv.se/avdelningar/sv-sjuharad/

## STUDIEFRÄMJANDET

**Osoite:** Yxhammarsgatan 10-12, Borås | **Puhelin:** 031-19 25 30

**Sähköposti:** fyrbodal@studieframjandet.se

**Sähköposti:** goteborgsjuharad@studieframjandet.se

# Uskonnolliset yhteisöt ja avustusjärjestöt

## Uskonnolliset yhteisöt

Boråsissa on useita uskonnollisia yhteisöjä, jotka järjestävät toimintaa myös päivävaipaille ja senioreille. Kirkon jäsenyys tai uskonnollinen vakaumus ei ole vaatimuksena toimintoihin osallistumiseen. Jos haluat toimia toisten hyväksi, voit ilmoittautua mukaan seurakuntien vapaaehtoistoimintaan. Monissa yhteisöissä ja seurakunnissa on myös mahdollisuus saada keskusteluapua ja tukea haastavissa elämäntilanteissa.

### BORÅS CAFÉKYRKA

**Osoite:** Kyrkogårdsgatan 9, Borås | **Puhelin:** 010-777 96 60

**Sähköposti:** info@cafekyrka.se | **Verkkosivu:** cafekyrka.se

### BOSNISK ISLAMISK FÖRSAMLING

**Osoite:** Teknikgatan 9, Borås | **Verkkosivu:** boras@izb.se | **Verkkosivu:** izb.se

### EFS MISSIONSFÖRENING BORÅS

**Osoite:** Kungsgatan 23, Borås | **Puhelin:** 033-13 25 33

**Sähköposti:** expedition@lutha.se | **Verkkosivu:** lutha.se

### EQUMENIAKYRKAN BRÄMHULT

**Osoite:** Myråskyrkan, Skogslindsgatan 23, Brämhult | **Puhelin:** 0723-30 15 07

**Sähköposti:** johanna@myraskyrkan.se | **Verkkosivu:** myraskyrkan.se

### EQUMENIAKYRKAN FRISTAD

**Adress** Stora Vägen 44, Fristad | **Puhelin:** 033-26 01 29

**Sähköposti:** equmenia@equmeniakyrkanfristad.se |

**Verkkosivu:** equmeniakyrkanfristad.se

## **EQUMENIAKYRKAN IMMANUELSKYRKAN**

**Osoite:** Sturegatan 45, Borås | **Puhelin:** 033-12 54 80

**Sähköposti:** kontakt.imkboras@immanuelskyrkan.nu |

**Verkkosivu:** immanuelskyrkan.nu

## **EQUMENIAKYRKAN BODAKYRKAN**

**Osoite:** Milstengsgatan 6, Borås | **Puhelin:** 033-41 62 77

**Sähköposti:** kontakt@bodakyrkan.se | **Verkkosivu:** bodakyrkan.se

## **EQUMENIAKYRKAN BORGSTENA**

**Osoite:** Missionsvägen 1, Borgstena | **Puhelin:** 033-26 33 55

**Verkkosivu:** kyrktorget.se/equmeniakyrkan.borgstena

## **KORSKYRKAN**

**Osoite:** Bohusgatan 2, Borås | **Puhelin:** 073-519 45 91

**Sähköposti:** info@korskyrkan.org | **Verkkosivu:** korskyrkan.org

## **PINGSTFÖRSAMLINGEN BORÅS**

**Osoite:** Kungsgatan 58, Borås | **Puhelin:** 033-13 20 25

**Sähköposti:** expedition@boras.pingst.se | **Verkkosivu:** boraspingst.se

## **SYRISK ORTODOXA FÖRSAMLINGEN I BORÅS**

**Osoite:** Hultabackegatan 2, Borås | **Kontaktformulär:** syriskortodoxa.se/kontakt

**Verkkosivu:** syriskortodoxa.se

## **RUOTSIN KIRKKO BORÅSISSA**

Kaikki ovat tervetulleita kirkkoon, uskonvakaumuksesta riippumatta. Kaikissa kirkoissa on toimintaa kaikenikäisille ja tukea sitä tarvitseville.

Ruotsin Kirkko Boråsissa koostuu kahdeksasta seurakunnasta: Borås Caroli, Borås Gustav Adolf, Brämhult, Fristad, Kinnarumma, Sandhult-Bredared, Kinnarumma-Seglora ja Toarp. Kaikilla seurakunnilla on oma kirkko ja tapaamispaikka, joissa on monenlaista toimintaa. Toiminnot löytyvät kunkin seurakunnan verkkosivulta.

Suomenkieliset toiminnot löydät verkkosivulta: [svenskakyrkan.se/boras/svenska-kyrkan-pa-finska](https://svenskakyrkan.se/boras/svenska-kyrkan-pa-finska)

Voit antaa panoksesi toisten auttamiseksi osallistumalla johonkin kirkon vapaaehtoistoimintaan.

**Lisätietoja verkkosivulta:** [svenskakyrkan.se/boras/gor-en-insats](https://svenskakyrkan.se/boras/gor-en-insats)



## **BORÅS CAROLI, BRÄMHULT OCH GUSTAV ADOLFS FÖRSAMLINGAR**

Boråsin pastoraatissa, Carolin, Brämhultin ja Gustav Adolfin seurakunnissa on seitsemän kirkkoa ja seurakuntakotia. Nämä ovat: Brämhult, Byttorp, Caroli, Dammsvedjan, Gustav Adolf, Hässleholmen ja Sjöbo.

**Käyntiosoite:** Stora Kyrkogatan 12, Borås | **Puhelin:** 033-17 94 00

**Verkkosivu:** [svenskakyrkan.se/boras](https://svenskakyrkan.se/boras)

**Verkko(toiminnat):** [svenskakyrkan.se/boras/gruppaktiviteter-for-vuxna](https://svenskakyrkan.se/boras/gruppaktiviteter-for-vuxna)

Kaikissa kirkoissa on keskusteluja varten diakoneja ja Diakonicentrum- vastaanotossa on myös Kirkon keskusteluapu, tukiryhmiä ja mahdollisuus saada neuvoja vaikeissa elämäntilanteissa.

## **DIAKONICENTRUM I BORÅS (TUKEA JA NEUVOJA VAIKEISSA ELÄMÄNTILANTEISSA)**

**Puhelin:** 033-17 95 22 | **Sähköposti:** [boras.diakonicentrum@svenskakyrkan.se](mailto:boras.diakonicentrum@svenskakyrkan.se)

**Verkkosivu:** [svenskakyrkan.se/boras/stod-och-rad](https://svenskakyrkan.se/boras/stod-och-rad)

## **KIRKON KESKUSTELUVASTAANOTTO**

**Puhelin:** 033-10 26 40 (telefonsvarare) | **Osoite:** Stora Kyrkogårdsgatan 12,

Borås | **Sähköposti:** [boras.samtalsmottagning@svenskakyrkan.se](mailto:boras.samtalsmottagning@svenskakyrkan.se)

**Verkkosivu:** [svenskakyrkan.se/boras/kyrkans-samtalsmottagning](https://svenskakyrkan.se/boras/kyrkans-samtalsmottagning)

## **FRISTADIN SEURAKUNTA**

Seurakunnassa on viisi kirkkoa ja seurakuntakotia. Ne ovat Borgstena, Fristad, Tämta, Tärby ja Vänga.

**Osoite:** Stora Vägen 2, Fristad | **Puhelin:** 033-22 23 00

**Sähköposti:** [fristad.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:fristad.forsamling@svenskakyrkan.se) |

**Verkkosivu:** [svenskakyrkan.se/fristad](https://svenskakyrkan.se/fristad)

**Webb för kyrkans samtalsmottagning i Fristad:** [svenskakyrkan.se/fristad/diakoni](https://svenskakyrkan.se/fristad/diakoni)

## **KINNARUMMAN JA SEGLORAN SEURAKUNNAT**

Seurakunnassa on kolme kirkkoa: Kinnarumma, Rydboholm ja Seglora.

**Osoite:** Varbergsvägen 87, Viskafors | **Puhelin:** 033-20 75 80

**Sähköposti:** [kinnarumma.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto:kinnarumma.pastorat@svenskakyrkan.se)

**Verkkosivu:** [svenskakyrkan.se/kinnarumma](https://svenskakyrkan.se/kinnarumma)

**Verkkosivu; sielunhoito ja keskustelu:** [svenskakyrkan.se/kinnarumma/sjalavard](https://svenskakyrkan.se/kinnarumma/sjalavard)

## SANDHULT-BREDAREDIN SEURAKUNTA

Seurakunnassa on neljä kirkkoa: Bredared, Hedared, Sandared ja Sandhult. Diakonit tekevät kotikäyntejä ja antavat keskusteluapua ja tukea. Diakonit johtavat myös vierailuryhmiä, jotka koostuvat vapaaehtoisista seurakuntalaisista.

**Osoite:** Strandvägen 4, Sandared | **Puhelin:** 033-22 57 50

**Sähköposti:** sandhult-bredareds.forasamling@svenskakyrkan.se

**Verkkosivu:** svenskakyrkan.se/sandhult

**Verkkosivu; kotikäynnit, vierailuryhmät ja keskusteluryhmät:**  
svenskakyrkan.se/sandhult/diakoni

## TOARPIN SEURAKUNTA

Toarpin seurakuntaan kuuluvat seuraavat kirkot: Dalsjöfors, Gånghester, Målsryd, Rängedala, Äspered, Dannike ja Aplared, jossa Ljushultin kirkko.

**Osoite:** Toarp Prästgården 1, Dalsjöfors (kirkkoherranvirasto)

**Puhelin:** 033-16 96 00 (puhelinvaihte, kirkkoherranvirasto)

**Sähköposti:** toarp.forasamling@svenskakyrkan.se

**Verkkosivu:** svenskakyrkan.se/toarp

**Verkkosivu; keskustelutuki:** svenskakyrkan.se/toarp/stod



# Avustusjärjestöt

## PUNAINEN RISTI

Boråsin alueen Punainen Risti toimii keskustassa, Fristadissa ja Sandhultissa. Voit osallistua toimintaan esimerkiksi vapaaehtoisena Punaisen Ristin tukihenkilönä sairaalassa, vapaaehtoisena secondhand-liikkeissä tai muussa toiminnassa.

**Verkkosivu:** [rodakorset.se](http://rodakorset.se) | **Osoite:** Mötesplats i centrum på Salängsgatan 7  
**Puhelin:** 033-41 89 43, e-post [krets.boras@redcross.se](mailto:krets.boras@redcross.se)

## SUOMENKIELISET PALVELUT

**Hallintoalueen koordinaattori:** Jaana Isokoski,  
**sähköposti:** [jaana.isokoski@boras.se](mailto:jaana.isokoski@boras.se) **puh** 033 35 77 91

**Omaiskonsulentti:** Sari Sarhamo, **sähköposti:** [sari.sarhamo@boras.se](mailto:sari.sarhamo@boras.se)  
**puh** 033 35 82 39

## SUOMENKIELISET YHDISTYKSET JA USKONNOLLISET YHTEISÖT

**Boråsin Suomi- seura, sähköposti:** [borasinsuomiseura@gmail.com](mailto:borasinsuomiseura@gmail.com),  
**puh:** 033 10 07 44

**Suomekielinen PRO, sähköposti:** [j.paananen@bahnhof.se](mailto:j.paananen@bahnhof.se),  
**puh:** 0705 44 02 55

**Kulttuuri 75, sähköposti:** [kulttuuri75@gmail.com](mailto:kulttuuri75@gmail.com),  
**puh:** 0705 505 475 (Maarit Mertala)

**Radio Sisusampo, sähköposti:** [sisusampo@hotmail.com](mailto:sisusampo@hotmail.com),  
**puh:** 0720 325 717 (Hannu Niskanen)

**Suomenkieliset Näkövammaiset, sähköposti:** [rsnl.boras@gmail.com](mailto:rsnl.boras@gmail.com),  
**puh:** 0704 66 21 21 (Rauno Kekkonen)

**Suomenkielinen Helluntaiseurakunta, sähköposti:** [info@fnskapingst.se](mailto:info@fnskapingst.se),  
**puh:** 0760 44 45 16 (Olavi Kulpakko)

**RSLEY, sähköposti:** [sylvi.pehkonen@hotmail.com](mailto:sylvi.pehkonen@hotmail.com), **puh:** 0705095084

**Monitoimitalo, sähköposti:** [johto@hultatalo.se](mailto:johto@hultatalo.se), **puh:** 0700-396327 (Irene Niva Sarajärvi), 073-36288139 (Henry Rouhivuori)

*Tämän esitteen ovat laatineet yhteistyössä Hoito- ja vanhustenhuoltohallinto, Kaupunginjohtokanslia, Vapaa-aika- ja kansanterveyshallinto, Kulttuurihallinto sekä Ruotsin Kirkko, Punainen Risti ja Boråsin vierailutoiminnan organisaatio.*

## **HOITO- JA VANHUSTENHUOLTOLAUTAKUNTA/ HALLINTO**

**Osoite:** 501 80 Borås | **Sähköposti:** [aldreomsorg@boras.se](mailto:aldreomsorg@boras.se)

**Puhelin:** 033-35 70 00



**BORÅS STAD**