



Ruoka-avun infopaketti

Helsinki

Sisällysluettelo

Ruoka-avun infopaketti	1
Sisällysluettelo	2
Korona	5
Ohjeita koronavirustautiin sairastuneelle	5
Kuinka altistuneiden tulee toimia?	5
Tarkemmat tiedot koronaohjeistuksesta löydät seuraavilta sivuilta	5
Coronavirus information in different languages	5
Ruoka-apu ja ruokajakelupaikat	7
Etsivä sosiaalityö ruoka-avussa	9
Ohjaus- ja neuvonta-palveluita	11
Sosiaalineuvonta	11
Helsinki-info	11
Kansalaisneuvonta.....	12
Kela.....	13
Talous- ja velkaneuvonta	14
Sosiaalinen luototus ja talousneuvonta	14
Takuusäätiön velkalinja	14
Raha-asianeuvonta Rari.....	15
Sovittelu	15
Sosiaali- ja potilasasiamies.....	16
Mitä tehdä, kun asunnottomuus uhkaa?	17
Pikaoppaat	17
Mitä tehdä, kun rahat eivät riitä?	18
Hae perustoimeentulotukea Kelasta.....	18
Mitä tehdä, kun minulla on vuokravalkaa?	19

Sosiaalityö	21
Sosiaalityön ajanvaraus ja neuvonta	22
Asumisneuvonta	22
Etsivä lähityö	23
Yhdyskuntatyö	23
Terveyspalvelut	25
Maisa-asiakasportaali	25
Kiireellinen hoito ja päivystys	26
Katuklinikka Helsinki	26
Helsingin kaupungin itsehoitosivusto	27
Terveyskylä.....	27
Päihde- ja mielenterveyspalvelut	29
Päihdepalvelut	29
Mielenterveys	31
Kohtaamis- ja ajanviettopaikat	33
Peliriippuvuus	35
Asuminen	37
Vuokra-asuntoja	37
Nuoret ja opiskelijat	38
Palvelut asunnottomille	39
Lapsiperheiden palvelut	41
Nuorten palvelut	45
Palveluja senioreille	49

Helsingin kaupungin asukastalot	52
Maahanmuuttaneille	54
Työllistämispalveluja	58
Liikunta	60
Helsingin kaupungin liikuntapalveluja	60
Muut.....	61
Turvaa vailla, perheväkivalta – muuta tukea	62
Yleiset hätänumerot	64
Neuvonnan ja asiakaspalvelun tärkeimmät numerot	66

Korona

Ohjeita koronavirustautiin sairastuneelle

Jos sinulla on koronavirustartunnan oireita, jää kotiin, kunnes oireesi ovat selvästi vähentyneet ja kuume on poissa. Yleensä tähän menee 3–5 päivää. Hae tarvittaessa sairauslomaa työpaikan normaalien sairauslomakäytäntöjen mukaisesti.

Lapsi voi mennä kouluun tai päiväkotiin, kun oireet ovat selvästi vähentyneet, kuume on poissa ja lapsen yleisvointi sellainen, että hän jaksaa osallistua opetukseen tai varhaiskasvatukseen.

Jos kuulut riskiryhmiin tai oireesi pitkityvät, tee oirearvio Omaolo.fi-palvelussa. Jos et pysty tekemään oirearviota, soita koronavirusneuvontaan, p. 09 310 10024 ma–pe klo 8–16. Jos saat vakavia oireita, kuten hengenahdistusta, tai yleistilasi heikkenee, soita päivystysapuun, p. 116 117. Häätätilanteessa (esim. äkillinen rintakipu) soita hätänumeroon 112.

Kuinka altistuneiden tulee toimia?

Voit jatkaa normaalia arkea ja mennä esimerkiksi töihin, kouluun ja päiväkotiin, vaikka perheessä olisi koronatartunta.

Jos saat oireita, jää kotiin, kunnes oireet ovat lieventyneet.

Tarkemmat tiedot korona-ohjeistuksesta löydät seuraavilta sivuilta

<https://www.hel.fi/helsinki/korona-fi/sote-palvelut/ohjeita-hengitystieinfektio-oireisille/>

Coronavirus information in different languages

<https://www.hel.fi/helsinki/korona-fi/koronaneuvonta/eri-kielilla>





Ruoka-apu ja ruokajakelupaikat

Ruoka-apu.fi

Sivustolta löydät lähimmät ruokajakelut ja yhteisöruokailut.

www.ruoka-apu.fi



You can find the nearest food distribution and meal places

www.ruoka-apu.fi



Enemmän kuin ruokaa

Ruoka-apu.fi

Löydä lähimmät ruokajakelut ja yhteisruokailut

Ruoka-apua jakavien toimijoiden tiedot voivat muuttua ja siksi ajantasaiset tiedot löydät parhaiten nettisivujen esim. ruoka-apu.fi -sivuston kautta tai ottamalla yhteyttä suoraan kyseistä ruoka-apua tai ruokailua järjestävään toimijaan.



Helsingin isoimmat ruokajakelupaikat ovat Myllypurossa ja Helsinginkadulla.

Myllypuron elintarvikeapu ry

Liikuntamyly, Jauhokuja 3,
Elintarvikejako maanantaisin, keski-
viikkoisin ja perjantaisin klo 8–10
ympäri vuoden. Suljettu arkipyhinä
ja kirkollisina juhlapäivinä.
Oma kassi mukaan.
Jalkautuva sosiaalityö paikalla
perjantaisin klo 8 alkaen.



Veikko ja Lahja Hurstin laupeudentyö ry

Helsinginkatu 19
Elintarvikejako keskiviikkoisin ja
perjantaisin klo 10 alkaen, niin kauan
kuin ruokakasseja riittää.
Jalkautuva sosiaalityö paikalla
keskiviikkoisin klo 10 alkaen.

**Helsingin seurakunnat tiedottavat
ruokajakelu- ja ruokailupaikoista**
[https://www.helsinginseurakunnat.fi/
apuajatukea/ruokailut.html.stx](https://www.helsinginseurakunnat.fi/apuajatukea/ruokailut.html.stx)

**Waste & Feast hävikkiruokaravintolat
löytyvät osoitteesta**
<http://www.wastefeast.eu/>



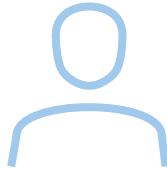
Etsivä sosiaalityö ruoka-avussa

Tarjoamme sosiaalipalvelua ilman ajanvarausta ruokajoissa. Juttelemaan voit tulla luottamuksellisesti sinulle tärkeästä asiasta, kertomaan kuulumisia tai kysymään neuvoa etuus-, työllistymis- ja asumisasioissa, elämäntilanteeseen tai perheeseen liittyen (ilman tulkkia keskustelu onnistuu suomeksi, englanniksi, venäjäksi ja viroksi).

”Selitämme” viranomaistekstejä, kuten toimeentulotukipäätöksiä. Tarvittaessa varaamme ajan toimistotapaamiseen tai kotikäynnille, lähdemme tueksi viranomaistapaamiselle ja autamme etuuskien vireille laitossa, muutoksen hauissa tai oikean viranomaisen tavoittamisessa.

Parhaiten tavoitat meidät puhelimitse ma-pe klo 10–11 ja klo 14–15. Voit laittaa myös tekstiviestin. Jos emme ehdi vastaamaan, soittelimme myöhemmin takaisin.

Voit leikata
käyntikortit
ja ottaa ne
mukaasi.



Markus

p. 040 675 4789
markus.honkonen@hel.fi



Eila

p. 040 675 4790
eila.silinch@hel.fi



Hakaniemi

Hakaniemi

Hakaniemi

Hakaniemi

Ohjaus- ja neuvonta- palveluita

Helsingin kaupungin chat- ja puhelinpalvelut koottuna www.hel.fi/apuajatukea

Sosiaalineuvonta

Tarvitsetko neuvontaa ja ohjausta sosiaalipalveluista, etuuskien tai tukien hakemisesta ja niihin liittyvissä kysymyksissä? Sosiaalineuvonnassa pääset keskustelemaan elämäntilanteestasi ammattilaisen kanssa. Sinulle tehdään kartoitus tilanteestasi ja ohjataan sinua palveluissa tarvittaessa eteenpäin.

Sosiaalineuvonta palvelee puhelimitse arkisin klo 8.15–16 numerossa 09 310 44400. Sosiaalineuvontaa myös chatissä www.hel.fi/sosiaalineuvonta arkisin klo 8.15–16.

Mikäli sinulla on jo oma työntekijä aikuissosiaalityössä, otathan omaan työntekijääsi yhteyden suoraan. www.hel.fi/sosiaalineuvonta

Helsinki-info

Helsinki-info – tietoa kaupungista ja sen palveluista sekä maahanmuuttoon liittyvissä asioista.



информация о городе, услугах города, иммиграционные вопросы



We offer information and advice on Helsinki City services and on immigration related matters.



neuvonta.hel.fi

p. 09 31011 111

ma-to klo 9–16 ja pe klo 10–15

chat: ma-to klo 9–16 ja pe klo 10–15

Kasvokkain neuvontaa

keskustakirjasto Oodissa ja Itäkeskuksen kirjastolla Stoassa.

Oodi

Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki

ma-to klo 10–18, pe 10–16

Itäkeskuksen kirjasto, Stoa

Turunlinnantie 1, 00900 Helsinki

1.9. alkaen, ma klo 9–16, ke klo 9–16 ja pe klo 10–16

Helsinki-infon neuvonta jalkautuu

- tiistai klo 14–18 Kanneltalo, Klaneettitie 5, 00420 Helsinki
- torstai klo 14–18 Malmin kirjasto, Ala-Malmin tori 1, 00700 Helsinki
- perjantai klo 10–15 Työllisyyspalveluiden palvelutori, Asiakkaankatu 3 A, 4. krs, 00930 Helsinki

Kansalaisneuvonta

ma-pe klo 8–21 ja la klo 9–15

p. 0295 000

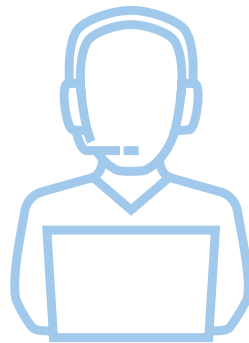
palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Voit kysyä myös chatissä tai sähköisellä lomakkeella. Jos sinulla on p.e- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 13145.

Järjestöjen yhteinen opas

www.sosiaaliturvaopas.fi



PERUSTOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotukineuvonta

p. 020 692 207

ma–pe klo 9–16

Huomaathan, että perusosan lisäksi perustoimeentulotuessa voidaan ottaa huomioon:

- asumismenot (vuokra, vastike, omakotitalon hoitomenot, talous-sähkö, kotivakuutus)
- välttämättömät muuttokustannukset ja vuokravakuudet
- muut kuin perusosaan sisältyvät julkisen terveydenhuollon menot (esim. terveyskeskuksen asiakasmaksut, reseptilääkkeiden omavastuuosuudet ja silmälasit)
- lasten kunnallisen päivähoiton, koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan menot
- lapsen tapaamisesta etävanhemmalle aiheutuvat menot, kun ne perustuvat kunnan sosiaalihuollon vahvistamaan sopimukseen tai tuomioistuimen päätökseen
- välttämättömän henkilötodistuksen, oleskeluasiakirjan, matkustusasiakirjan hankintamenot

KELA Palvelunumerot

ma–pe klo 9–16

- Asevelvollisen tuet 020 692 200
- Asumisen tuet 020 692 201
- Eläkeasiat 020 692 202
- Kela-kortti/EU-sairaanhoitokortti 020 692 203
- Kuntoutus 020 692 205
- Lapsiperheiden tuet 020 692 206
- Maasta- ja maahanmuutto 020 634 0200
- Omaisen kuoltua 020 692 208
- Opiskelijan tuet 020 692 209
- Sairastaminen 020 692 204
- Työttömyysajan tuet 020 692 210
- Vammaistuet 020 692 211

Arabian-, somalin- ja venäjänkielistä palvelua on mahdollista saada takaisinsoitto-palveluna ja tulkattuna puhelinpalveluna. Jos asiakas ei pysty hoitamaan asioitaan suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi, Kela järjestää asiointiin tarvittaessa tulkin. Myös yhteistyökumppani voi varata puhelinajan Kela-asioita hoitavalle asiakkaalleen tämän suostumuksella.

Talous- ja velkaneuvonta

Porkkalankatu 13 J, 00180 Helsinki

Talous- ja velkaneuvonnassa annetaan tietoja ja neuvontaa talouden ja velkojen hoidosta, taloudenpidon suunnittelusta, avustetaan ratkaisumahdollisuuksien selvittämisessä ja haussa.

Helsingin oikeusaputoimiston velkaneuvonta:

p. 02 9566 0123

Keskustele talous- ja velkaneuvojan kanssa ma–pe klo 9–12

Ajanvaraus ja muu asiointiin liittyvä tieto samasta numerosta ma–pe klo 8–16.15.

Chat on avoinna ma–pe klo 10–12 ja to klo 15–17.

Talousneuvola

Mietityttääkö oma talustilanne tai raha-asioiden hoitaminen? Tulojen ja menoja epätasapaino, velkaantuminen, taloudellisen tilanteen äkilliset muutokset tai epävarmuus omasta taloudellisesta tilanteesta voi kuormittaa ketä tahansa. Talousneuvolassa voit keskustella pienistä tai suurista talousasioista asiantuntijoiden kanssa ilman ajanvarausta ja nimettömänä. Asiointi on luottamuksellista ja maksutonta.

Keskiviikkoisin klo 15–17

Helsingin keskustakirjasto Oodi
Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki.

Sosiaalinen luototus ja talousneuvonta

Malmin virastotalo

Ala-Malmintori 2, 4. krs,
00700 Helsinki

Neuvonta ma–ti ja to–pe klo 9–11 ja 12–14
p. 09 310 43929.

Asiointi vain ajanvarauksella ma–pe
klo 8.15–16

www.hel.fi/sosiaalinen-luototus

Takuusäätiön velkalinja

p. 0800 98009, ma–pe klo 10–14.

Maksutonta neuvontaa velkojen ja rästitaskujen vuoksi talousvaikeuksissa oleville ja läheisille.

Kysy rahasta -chat ma–to klo 12.30–15
ja ke myös klo 17–19. Chat-palveluun voit myös varata ajan.

[https:// www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta](https://www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta)

Raha-asianeuvonta Rari

Neuvontaa arjen raha-asoiden hoitamiseen. Pohditko, miten saada rahat riittämään kuukaudesta toiseen, mihin rahat katoavat ja kuinka selviän veloista? Rari on seurakuntien yhteinen palvelu osana diakoniatyötä.

p. 050 404 5382,
www.rari.fi
rari.helsinki@evl.fi

Sovittelu

Sovittelu tarjoaa lakisääteisen mahdollisuuden rikosten ja riitojen aiheuttamien ristiriitojen selvittämiseksi ja ratkaisemiseksi. Sovittelussa molemmat osapuolet voivat kohdata toisensa turvallisesti ja vaikuttaa itse asiansa käsittelyn lopputulokseen. Sovittelussa uhri pääsee kertomaan, miten teko on vaikuttanut hänen elämäänsä. Sovittelussa tekijällä on mahdollisuus ottaa vastuu teostaan.

Sovittelussa on mahdollisuus kuulla ja tulla kuulluksi. Yhdessä osapuolet voivat sopia molempia osapuolia tyydyttävästä ratkaisusta. Sovittelu on maksutonta ja vapaaehtoista.

Helsingin sovittelutoiminta

p. 020 696 014 klo 9–16
sovittelu@hel.fi
www.sovittelutoiminta.hel.fi



Sosiaali- ja potilasasiamies

Asiakaspalvelu p. 09 310 43355
ma-to klo 9–11.

www.hel.fi/sosiaali-ja-potilasasiamies

Sosiaali- ja potilasasiamiehet:

Jenni Hannukainen, Sari Herlevi ja Teija Tanska. Voit olla yhteydessä, jos olet tyytymätön kohteluun tai palveluun tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Yhteydessä voivat olla myös asiakkaiden ja potilaiden omaiset ja muut läheiset, kuntalaiset sekä asiakkaiden ja potilaiden asioissa toimivat

yhteistyötahot. Sosiaali- ja potilasasiamies ei tee päätöksiä tai ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon, vaan neuvoo ja ohjaa potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa neuvoo asiakkaan asemaan ja oikeuksiin liittyvissä asioissa, tiedottaa asiakkaan oikeuksista, toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi, neuvoo ja tarvittaessa avustaa muistutuksen tekemisessä, potilasvahinkoasioiden käsittelemisessä ja vahingonkorvausasioissa.

PIKAOPPAAT:

Mitä tehdä, kun

- asunnottomuus uhkaa? >
- rahat ei riitä? >>
- minulla on vuokravelkaa? >>>

Mitä tehdä, kun asunnottomuus uhkaa?

1.

Ota yhteyttä vuokranantajaasi ja selvitä hänen kanssaan, voisiko asunnossa jatkaa vuokralaisena. Kysy mahdollisuudesta tehdä maksusuunnitelma, jos sinulla on maksamattomia vuokria.

Yhteydenottoa vuokranantajaan ei kannata pelätä tai hävetä – usein myös vuokranantaja on halukas selvittämään tilannetta.

2.

Hae aktiivisesti asuntoa joka paikasta ilman aluerajauksia.

Mitä useammassa paikassa sinulla on asuntohakemus, sitä varmemmin oma asunto löytyy. Tarvittaessa on mahdollista hakea toimeentulotukea muuttokuluihin ja takuuvuokraan.

www.hel.fi/asumisneuvonta

3.

Selvitä onko sinulla mitään paikkaa missä majoittua, kunnes saat uuden asunnon.

Kartoita läpi kaikki verkostosi, sukulaiset ja ystävät. Jos tarvitset tavaroillesi varastointia eikä sinulla ole varaa maksaa sitä omista rahoistasi, ota hyvissä ajoin yhteyttä Kelaan. Varastointikulut sisältyvät perustoimeentulotukeen.

HÄTÄTILANTEESSA

Helsinki tarjoaa asumispäivystystä asunnottomille helsinkiläisille Hietaniemenkadun palvelukeskuksessa osoitteessa Hietaniemenkatu 5. Palvelukeskuksessa voi viettää yhden yön kerrallaan ja paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Katso muut hätämajoituspaikat s. 39 ”Palvelut asunnottomille”.

Tarvittaessa voit olla myös yhteydessä omaan sosiaalityöntekijääsi/-ohjaajaasi tai oman alueen sosiaalityön tiimiin.

Mitä tehdä, kun rahat eivät riitä?

1.

Hae perustoimeentulotukea Kelasta.

Perustoimeentulotuella turvataan välttämättömät menot elämiseen. Voit saada perustoimeentulotukea myös palkkatyössä ollessasi, jos välttämättömien menojen jälkeen elämiseen ei jää riittävästi rahaa – esimerkiksi yksinasuvalla on asumiskulujen jälkeen jäätävä 514,82 euroa kuussa (laskelmassa ei huomioida netti- ja puhelinlukuja).

2.

Jos perustoimeentulotuki ei yksistään riitä tai jos olet saanut toistuvasti perustoimeentulotukea, voit hakea täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea sosiaalitoimistosta.

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea voi saada esimerkiksi kodinkonehankintoihin, lapsen harrastuskuluihin ja muihin arkea tukeviin tarpeisiin. Jos koet että sinulla on akuuttitilanne jokapäiväisissä asioissa, ota yhteyttä sosiaalitoimeen.

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea varten sinulla tulisi olla Kelan päätös perustoimeentulotuesta, myönteinen tai kielteinen.

VINKKEJÄ OMAN TALOUDEN HALLINTAAN

- Älä jää yksin, kun raha-asiat ovat solmussa, aina kannattaa kysyä apua ja neuvoja – siinä ei ole mitään hävettävää. Etsitään ratkaisua yhdessä – aina voi tehdä jotakin. Maksutonta neuvontaa saa esim. s. 14–15 ”Talous- ja velkaneuvonta – Sosiaalinen luototus ja talousneuvonta – Taloussäätiön velkalinja – Rari”.
- Muista laskujen tärkeysjärjestys: turvaa ensiksi katto pään päälle > maksa ensimmäisenä vuokra ja tarvittaessa ota vuokranantajaan yhteyttä sopiaksesi mahdollisten vuokrarästien maksamisesta.
- Pyydä laskuttajilta lisäaikaa, laskun eräpäivää voi siirtää ennen laskun erääntymistä
- Vältä pikavippejä – niiden korot voivat moninkertaistaa alkuperäisen lainasumman.
- Oman budjetin teko voi auttaa hahmottamaan, mihin omat rahat kuluvat. Voit kartoittaa omaa budjettiasi esimerkiksi kirjoittamalla paperille
 - tulosi eli mitä eri tuloja saat (esim. Kelan tuet) ja milloin
 - kuukauden kokonaistulot eli paljonko kuukaudelle saat rahaa käyttöön
 - mitä toistuvia, pakollisia menoja sinulla on > esim. vuokra, sähkö, vakuutus, puhelin ja netti sekä ruoka sekä mahdolliset muut toistuvat kulut.

Voit myös hyödyntää Penno – Selvitä rahatilanteesi -työkirjaa, joka sisältää sekä tarkemmat ohjeet että valmiita pohjia budjetin laatimiselle: bit.ly/pennobudjetti Mikäli näyttää siltä, ettei budjetti millään riitä, kannattaa olla yhteydessä sosiaalitoimintakijään tai edellä mainittuihin talousneuvontaa antaviin tahoihin.

Mitä tehdä, kun minulla on vuokravelkaa?

1.

Ota yhteyttä Kelaan ja selvitä Kelan virkailijan kanssa, onko sinulla kaikki asumisen tuet, joihin olet oikeutettu.

Asumisen tukia:

- yleinen asumistuki
- eläkkeensaajan asumistuki
- opiskelijan asumistuki
- sotilasavustuksen asumisavustus

Asumismenoja, joihin saa tukea vuokralla asuessa:

- vuokra
- vesimaksu
- lämmitysmaksu
- muut asumisen välttämättömät kulut (esim. omakotitalon jäte-, rakennusvakuutus ym. maksut)

2.

Kysy vuokranantajalta mahdollisuutta tehdä velasta takaisinmaksusuunnitelma.

Vuokranantajaan kannattaa aina olla yhteydessä – on myös vuokranantajan etu sopia maksusuunnitelmasta ja välttyä viemästä asiaa esimerkiksi ulosottoon.

Olemalla yhteydessä vuokranantajaan voit myös välttyä asunnottomaksi joutumiselta.

3.

Saisitko apua läheiseltäsi?

Joskus apu voi löytyä läheltä. Jokaisella on joskus ongelmia ja haastava elämäntilanne – omaa elämäntilannetta ei tarvitse hävetä.

4.

Ota yhteys sosiaalityöhön, jossa tilannettasi selvitetään yhdessä sosiaalityöntekijän kanssa.

Tarkasta myös onko alueellasi asumisneuvontapalvelua saatavilla:
hel.fi/asumisneuvonta

Jos olet uusi asiakas, voit olla yhteydessä oman asuinalueesi palvelupisteen neuvontapuhelimeen ma–pe klo 9–11 ja 12–14 (Haagan palvelupiste ma–pe klo 12–15).

Palvelupisteet ovat avoimina ma–pe klo 8.15–16. Katso yhteystiedot s. 22 ”Ajanvaraus ja neuvonta nuorten ja aikuisten tiimeihin”.

Aikuissosiaalityö

Kaikenlaisista elämäntilanteista on mahdollista päästä eteenpäin.

Kun omat tiedot, taidot tai voimavarat eivät riitä, aikuissosiaalityö kulkee rinnalla ja antaa tukea arjessa pärjäämiseen. Tavoitteena on päästä hankalasta tilanteesta yli. Yhteistyössä asiakkaan, läheisen ja eri alojen ammattilaisten kanssa aikuissosiaalityö mahdollistaa omannäköisen elämän.

Toimeentulo ja talous



Taloudenhallinta on paljon muutakin kuin käytettävissä olevien rahojen riittäminen. Se tarkoittaa laskujen maksamista ajallaan sekä tulojen ja menojen suunnittelua. Joskus talous voi yllättäen keikahtaa. Aikuissosiaalityö kulkee asiakkaan rinnalla kohti oman talouden hallintaa.

Asuminen



Koti on toimivan arjen perusta. Asumiseen liittyvät haasteet voivat olla asunnottomuutta tai sen uhkaa, kasaantuvaa vuokra-velkaa tai korkeat asumismenot. Aikuissosiaalityö on asiakkaan tukena itsenäisen asumisen mahdollistamisessa ja auttaa kriisitilanteessa majoituksen järjestämisessä.

Osallistuminen ja kuntoutuminen



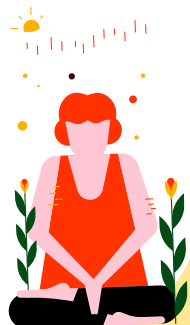
Elämä on merkityksellistä, kun arki tuntuu mielekkäältä. Aikuissosiaalityö auttaa löytämään omaan arkeen sopivia sisältöä. Työllistyminen ja opintojen aloittaminen tai jatkaminen tuovat onnistumisen tunteita. Tukea saa myös kuntoutumisen palveluissa.

Ihmissuhteet



Miten ihmisten kanssa ollaan ja tullaan toimeen? Suhde muihin ja itse on koko elämän mittainen matka. Ongelmat ihmissuhteissa, yksinäisyys, irrallisuus, tukiverkoston puute sekä haasteet läheisten kanssa ovat aiheita, joissa voi kääntyä aikuissosiaalityön puoleen.

Toimintakyky ja hyvinvointi



Hyvinvointi on monen osasen summa. Kriisi omassa tai läheisen elämässä, päihteet tai mielenterveysongelmat voivat kuitenkin olla hyvinvoinnin esteenä. Usein myös ongelmien kasautuminen vaikeuttaa arkea. Aikuissosiaalityö tukee matkalla oman elämän hallintaan.

Sosiaalityö

Vaihde p. 09 310 5015

Kriisipäivystys (24 h) p. 09 310 44222

Sosiaalipäivystys p. 020 696 006

Säästöpankinranta 2 A, 5. krs.

Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa pääasiassa iltaisin ja viikonloppuisin. Sähköinen asiointi:

<https://asiointi.hel.fi>

Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki

Kun henkilöllä on Kelan tekemä myön- teinen tai kielteinen perustoimeentulo- tukipäätös kuluvalle kuukaudelle, voi hän hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea kunnasta.

Toimeentulotuen neuvonta
Helsingissä ma–pe klo 9–12

- Suomeksi p. 09 3105 6257
- Ruotsiksi p. 09 3104 4967

Puhelinneuvonta neuvoo ja opastaa mistä ja miten täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan, mitkä ovat täydentävän ja ehkäisevän toimeentulo- tuen maksut ja maksupäivät, mikä on kaupungin myöntämän maksusitoumuk- sen sisältö ja voimassaoloaika. Voit hakea tukea sähköisesti Helsingin kaupungin internetsivuilta tai kirjallisesti osoitteella:

**Helsingin sosiaali- ja terveys- toimiala, Nuorten palvelut ja aikuissosiaalityö,
Toimeentulotuen hakemusten vastaanotto
PL 8320, 00099 Helsingin kaupunki.**

Hakemuksen voi jättää myös aikuis- sosiaalityön palvelupisteisiin, joissa on saatavilla hakemuslomakkeita ja niissä on käytettävissä kopiokone.

Sosiaalityön ajanvaraus ja neuvonta

Huomaathan, että Helsingin kaupungin internet-sivuilla voit löytää oman asiointipisteesi postinumerohauilla.

Kalasadaman palvelupiste

p. 09 310 44949

Ma–pe klo 8.15–16

Työpajankatu 14 A, B-porras,
00580 Helsinki

PL 6420, 00099 Helsingin kaupunki

Avoinna ma–pe klo 9–14.30 ilman
ajanvarausta uusille asiakkaille

Postinumerot: 00100, 00120, 00130,
00140, 00150, 00160, 00170, 00180,
00190, 00200, 00210, 00220, 00240,
00500, 00100, 00120, 00130, 00140,
00150, 00160, 00170, 00180, 00190,
00200, 00210, 00220, 00510, 00520,
00530, 00540, 00550, 00560 (osa),
00570, 00580, 00600, 00610, 00800
(osa), 00810, 00820, 00830, 00880 (osa)

Myllypuron palvelupiste

p. 09 310 43462

Ma–pe klo 8.15–16

Jauhokuja 4, 00920 Helsinki

PL 6222, 00099 Helsingin kaupunki

Avoinna ma–pe klo 9–14.30 ilman
ajanvarausta uusille asiakkaille

Postinumerot: 00590, 00800 (osa),
00840, 00850, 00860, 00870, 00880
(osa), 00900, 00910, 00920, 00930,
00950, 00940, 00970

Vuosaaren palvelupiste

p. 09 310 43462

Ma–pe klo 8.15–16

Käynti ajanvarauksella

Kahvikuja 3 A, 4. krs, 00980 Helsinki

PL 7370, 00099 Helsingin kaupunki

Postinumerot: 00890, 00960, 00980,
00990

Malmin palvelupiste

p. 09 310 62819

Ma–pe klo 8.15–16

Ala-Malmin tori 2, 00700 Helsinki

PL 7970, 00099 Helsingin kaupunki

Avoinna ma–pe klo 9–14.30 ilman
ajanvarausta uusille asiakkaille

Postinumerot: 00560 (osa), 00620,
00630, 00640, 00650, 00660, 00670,
00680, 00690, 00700, 00710, 00720,
00730, 00740, 00750, 00760, 00770,
00780, 00790

Haagan palvelupiste

p. 09 310 46392

Ma–pe klo 8.15–16

Hopeatie 6, 00440 Helsinki

PL 8100, 00099 Helsingin kaupunki

Avoinna ma–pe klo 9–14.30 ilman
ajanvarausta uusille asiakkaille

Postinumerot: 00250 (osa), 00270,
00280, 00290, 00300, 00310, 00320,
00330, 00340, 00350, 00360, 00370,
00380, 00390, 00400, 00410, 00420,
00430, 00440

Asumisneuvonta

Asumisneuvojat auttavat asunnon hakemiseen ja vuokranmaksuvaikeuksiin liittyvistä asioista. Chat-palvelu ja aluekohtaiset puhelinnumerot: www.hel.fi/asumisneuvonta

Etsivä lähityö

Etsivä lähityö on sosiaalialan palvelua katuolosuhteissa. Lähityö tekee etsivää työtä ulkona asuvien ja palveluiden ulkopuolella olevien parissa. Työnkuvaan kuuluu neuvonta, avun tarpeessa olevien henkilöiden ohjaaminen ja tarvittaessa saattaminen palveluiden piiriin. Apua voi pyytää kohdattaessa ilman ajanvarausta. Lähityö ottaa vastaan huoli-ilmoituksia yksittäisiin ihmisiin ja alueellisiin ilmiöihin liittyen.

Pohjois-Helsinki

p. 040 336 0915, 050 574 6375

Etelä-Helsinki

p. 040 334 5555, 040 336 0916

Länsi-Helsinki

p. 040 585 6887, 040 640 2513

Itä-Helsinki

p. 040 336 0919, 040 640 3733

Sähköposti lahityo@hel.fi

Etsivä työ digitaalisissa ympäristöissä

p. 09 3103 4079

Yhdyskuntatyö

Kaipaatko asuinalueellesi enemmän yhteisöllisyyttä? Onko sinulla ideoita sen edistämiseksi? Yhdyskuntatyöntekijään voit ottaa yhteyttä, kun haluat parantaa asuinalueesi viihtyvyyttä ja hyvinvointia. Yhdyskuntatyöntekijä voi olla apuna ehdotusten viemiseksi eteenpäin alueen verkostoissa ja kaupungin organisaatiossa. Yhdyskuntatyöntekijä voi olla tukena huolestuttavien alueellisten ilmiöiden ratkaisemisessa yhdessä asukkaiden ja muiden toimijoiden kanssa.

Ota yhteyttä oman alueesi yhdyskuntatyöntekijään:

Etelä-Helsinki:

Kallio, Alppiharju, Vallila, Pasila, Vanhakaupunki, Vironniemi, Ullanlinna, Kampinmalmi, Taka-Töölö, Lauttasaari, Kulosaari, Herttoniemi
p. 09 3104 1249 / 050 3475071
Annamari Aalto, annamari.aalto@hel.fi

Pohjois-Helsinki:

Maunula, Länsi-Pakila, Tuomarinkylä, Oulunkylä, Itä-Pakila, Latokartano, Pukinmäki, Malmi, Suutarila, Puistola, Jakomäki
p. 09 3107 3206 / 050 3497611
Soile Atacocugu
soile.atacocugu@hel.fi

Itä-Helsinki:

Mellunkylä, Myllypuro, Vartiokylä, Laajasalo
p. 09 310 62810 / 050 376 3435
Hannele Åberg, hannele.berg@hel.fi

Vuosaari ja Östersundom:

p. 09 3102 4075 / 040 3347158
Minna Suoknuuti,
minna.suoknuuti@hel.fi



Terveyspalvelut

Maisa-asiakasportaali

Maisassa voit katsoa ja täydentää sosiaali- ja terveystietojasi, tarkastella tutkimus- ja laboratoriotuloksiasi, olla yhteydessä sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaiseen viestipalvelun kautta, varata tai perua vastaanottoaikoja, pyytää reseptin uusimista, hakea ehkäisevää ja täydentävää toimeentulotukea ja antaa luvan puolesta-asiointiin valitsemallesi henkilölle.

Yleinen terveysneuvonta 24 h
p. 09 3101 0023

Maisa toimii verkkoselaimessa osoitteessa www.maisa.fi sekä mobiilisovelluksessa. Ilmaisen Maisa-sovelluksen voit ladata laitteellesi iOS- tai Android-sovelluskaupasta. Kun kirjaudut Maisaan, tarvitset verkkopankkitunnukset tai muun vahvan tunnistein. Ensimmäisellä käyttökerralla sinun pitää hyväksyä Maisan käyttöehdot.

Hätätilanteessa soita 112.



maisaa

Kiireellinen hoito ja päivystys

Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, tee oire-arvio osoitteessa omaolo.fi tai ole arkisin klo 8–16 yhteydessä terveysasemalle ja muina aikoina Päivystysapuun p. 116 117. Iltaisin ja viikonloppuisin yli 16-vuotiaita helsinkiläisiä palvelevat Malmin ja Meilahden yhteispäivystykset. Alle 16-vuotiaiden päivystys on Uudessa lastensairaalassa.

Päivystysavun numerosta p. 116 117 voi myös kysyä neuvoja äkillisiin terveysongelmiin oman terveysaseman ollessa suljettu. Päivystysapu palvelee ympäri vuorokauden. Kiireellisessä tilanteessa voit hakeutua päivystykseen suoraan, jos takaisinsoittoa ei tule kohtuullisessa ajassa.

Meilahden eli Haartmanin sairaalan päivystys

(eteläinen, keskinen, läntinen Helsinki)
p. 09 4711 (vaihte)
Haartmaninkatu 14, rakennus 12,
00290 Helsinki

Malmin päivystys

(itäinen, kaakkoinen, koillinen ja pohjoinen Helsinki)
p. 09 4711 (vaihte)
Talvelantie 6, J-porras, 00700 Helsinki

Uusi lastensairaala

(alle 16-vuotiaat)
p. 09 4711 (vaihte)
Stenbäckinkatu 9, 00290 Helsinki

Psykiatrian päivystys

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste Miepistä saat keskustelutukea mielen hyvinvointiin. Äkillisissä mielenterveyden ongelmissa saat apua omalta terveysasemalta arkisin klo 8–16. Muina aikoina soita ennen päivystykseen hakeutumista Päivystysapuun, p. 116 117. Psykiatrian päivystys sijaitsee Meilahden yhteispäivystyksessä, Haartmanin sairaalassa.

Katuklinikka Helsinki

Matalan kynnyksen palveluja anonymisti päihteitä käyttäville ihmisille katuolosuhteissa. Sosionomin, sairaanhoitajan ja lääkärin palvelut. Ilmaista sosiaali-terveys- ja ehkäisyneuvontaa, vertaistoimintaa, testauksia (c-hepatiitti, hiv, raskaustesti), pieniä hoitotoimenpiteitä, tulehdusten hoitoa, apua seksuaaliterveyden asioissa, lääkärin konsultointi.

Tarvittaessa saattoapua tarvittaviin palveluihin, käytössä on auto.

Toiminta arkipäivisin pääasiassa virka-aikaan.

Karoliina p. 050 325 7386
tai
Marita p. 050 511 3413

Helsingin kaupungin itsehoitosivusto

Helsingin itsehoitosivuilta saat tietoa ja tukea oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen hoitamiseen. Voit selata sivuja eri aihealueiden mukaan

tai oman elämäntilanteesi perusteella. Sivuilta löydät myös testejä oman terveydentilasi arvioimiseen, sekä tietoa ryhmätoiminnasta.

www.hel.fi/itsehoito/fi

Terveyskylä

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Tietoa ja tukea kaikille: hoitoa potilaille ja työkaluja

ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.

www.terveyskyla.fi





Päihde- ja mielen- terveyspalvelut

Itiksen Symppis

Turunlinnantie 14
ma, ti, to ja pe klo 10–15, ke klo 9–14
Neuvonta p. 040 637 8837

Kontulan Symppis

Keinulaudankuja 4
ma, ti, to ja pe klo 10–15, ke klo 9–14
Neuvonta p. 040 149 5302

Sörnäisten Symppis

Pääskylänrinne 5 B
ma, ti, to ja pe klo 10–15, ke klo 9–14
Neuvonta p. 040 635 0153

Helsingin kaupungin Symppis
päivätoimintakeskukset ovat päihde- ja
mielenterveysongelmaisille.

Päihdepalvelut

Päihdepalvelujen Jelppi

Ammattiapua ja vertaistukea helsinkiläisille, tiimin perustehtäviin kuuluu käynnit sellaisten ihmisten luona, jotka eivät muuten saa tarvitsemaansa päihdepalvelua. Työskentelemme pääsääntöisesti ihmisen omassa elämänpiirissä, lisäksi saatamme asiakkaita päihdepalveluihin sekä päihdeettömyyttä tukeviin paikkoihin, teemme yhteistyötä eri verkostoissa.

Etelän alue

p. 09 310 24350 ja 09 310 24333

Idän alue

p. 09 310 44791 ja 09 310 50063

Lännen alue

p. 310 69505 ja 09 310 25807

Pohjoisen alue

p. 310 42974 ja 09 310 64671

Päihdeettömän päivätoiminta

Villa Sture, Sturenkatu 12, 3. krs,
sisäpiha, ma, ti, to, pe klo 9–15,
ke klo 9–13

Helsingin kaupungin päihdeettömän päivätoiminnan tavoitteena on päihdeettömän elämäntavan vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Asiakkaille järjestetään erilaista avointa ryhmätoimintaa kuten keskusteluryhmiä ja harrastustoimintaa. Toimintaa suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa.

Tukikohta ry:n Asiakastila ”Opastin”

Opastinsilta 8 b (katutaso liiketilat),
Avoimet ovet-kohtaamispaikka
päihdeitä käyttäville.

Avoimet ovet ma ja ke klo 12–15.30.

Lisätiedot ja palveluohjaus
Anne p. 040 043 5346 ja
Pauliina p. 044 491 5705.

Elämäntaitoryhmä 18–35-vuotiaille
pääteidenkäyttäjille: tukea arkeen,
virikistäytymistä, rentoutumista ja
palveluohjausta. Lisätietoja:
Juhani p. 044 977 9102
www.tukikohta.org

Kipinä ry:n Mesta

Josafatinkatu 15, 00510 Helsinki
Hyvinvointikahvila ti–ke klo 14–18,
Zen Master -kurssi ti klo 15–15.30 ja
DIY-ryhmä ke klo 14.30–15.30.

Mestassa edistetään päihdemaailmas-
sa elävien hyvinvointia. Tule kahvilaan,
ryhmään ja tutustumaan kädentaitojen
maailmaan! Odotamme juuri sinua!
Facebook: Kipinä päihdetyö
Helena p. 045 201 7050 ja
Maija p. 045 201 7051
www.kipina.info

OSIS/A-klinikkasäätiö,

Tukikohta ry. ja Lumme ry. Näkinkuja 4,
00530 Helsinki (katutasossa) Toimintaa ja
tekemistä vertaisena olon näkökulmasta
kaikille, joilla on kokemus päihdemaail-
massa elämisestä. Emme edellytä
pääteettömyyttä, mutta tulethan
asiallisessa kunnossa.

Ma ja to **Tsemppis-kahvila** klo 12–15.
Tarjolla kahvia/teetä, leipää ja pullaa.
Pelejä, yhdessäoloa ja mahdollisuus
varata aikoja keskusteluun/asioiden-
hoitoavuksi.

Vertaisryhmät torstaisin klo 12–15.

Verynais-naistenryhmä (katso aikataulu
Osiksen Facebook-sivuilta).

Akupunktio-ryhmä keskiviikkoisin
klo 13–14. Lisätietoja:
Kati p. 040 167 6209 tai
Hede p. 044 752 3033.
Facebook: Osis

Vihreä Keidas ry – GrönaOasen rf

Sibeliuksenkatu 6, 00260 Helsinki.
Avoinna ma–to klo 9–11, aamiainen
klo 9–10.30, **Keitaan Sydän** toiminta
ti–to klo 12–15.

Aukioloaikoina tarjolla on kahvia ja teetä.
Lahjoitusruokaakin annetaan silloin,
kun sitä on.

Kriisipuhelin ma–pe klo 8–15.30

Katja p. 044 291 3181,
Kristiina p. 045 874 3310,
Teemu p. 040 411 0295.

www.vihreakeidas.fi

Facebook: vihreä.keidas

Irti Huumeista ry

Valtakunnallinen päivystävä puhelin
tarjoaa läheisille ja käyttäjille tukea sekä
tietoa. Voit soittaa puhelimeen nimettö-
mänä. Soittoosi vastaavat yhdistyksen
työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset.
Kaikki yhteydenotot ja saamamme
tiedot käsitellään luottamuksellisina.
Soittaminen on maksutonta. Numerosta
0800 980 66 saat tukea, apua ja tietoa
huumeiden käytön aiheuttamissa kysy-
mysissä ma–pe klo 9–15 ja ma–to
klo 18–21. Läheisten olohuone
(Fredriksberginkatu 2, 3. krs,
00240 Helsinki).
info@irtihuumeista.fi,
<http://www.irtihuumeista.fi/>.

Toimintakeskus Sovinto tarjoaa työn ja
koulutuksen ulkopuolella oleville mono-
puolista toimintaa ja yksilöllistä tukea.
Mäkelänkatu 56 B, 2. krs, 00510 Helsinki.
<http://sdo.fi/toimintakeskus>
Katariina p. 044 709 7710.

Levähdyspaikka-hanke on osa ViaDia
Helsinki ry:n toimintaa ja STEA:n rahoitta-
ma hanke. ViaDia Helsinki ry on Helsingin
vapaaseurakunnan diakoniatyön yhdistys.
Levähdyspaikka on kiertävä päiväkeskus,

joka toimii matkailuautosta käsin. Tavoitteenamme on olla silta kadulta palveluihin erityisesti asunnottomille ja päihdeongelmallisille, joskin apua ja tukea ja tarjolle kenelle vain. Tarjoamme paikan levähtää kahvikupin äärellä, kokea yhteyttä ja saada tietoa palveluista. Matkailuautomme toimii liikkuvana toimistona, jossa paikalle saapuvat ihmiset tarvitsevat yksilöllisempää ohjausta. Toimintamme on viikoittaista ja matalalla kynnyksellä. Teemme yhteistyötä vapaaehtoisten ja paikallisten palveluiden kanssa. Johanna p. 045 7876 6865, johanna.puirava@viadia.fi

Olemme liikenteessä seuraavasti:

- Maanantaisin klo 15–17
Kontulan ostari, Metroaseman
ulkoseinä
- Keskiviikkoisin klo 11–13
Ala-Malmin tori
- Perjantaisin klo 17–19
Vaasan puistikko (Piritori),
Sörnäinen

Mielenterveys

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste Mieppi

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste Miepiästä saat keskustelutukea mielen hyvinvointiin. Miepiästä työskentelee mielenterveystyön ammattilaisia, joiden kanssa voit keskustella toiveesi mukaan joko kasvokkain tai etäyhteydellä. Mieppi tarjoaa keskusteluaikojen lisäksi myös neuvontaa ja palveluohjausta. Voit ottaa yhteyttä meihin myös silloin, kun olet huolissasi läheisestäsi. Jos äidinkielesi ei ole suomi tai ruotsi, voimme käyttää tulkia. Maksuton.

Kallion elokolo / Ehyt ry

Kolmas linja 28 D, 00530 Helsinki.
Auki päivittäin klo 9–14.30.
Lisätietoja p. 050 414 0675 ja
helsingin.elokolo@ehyt.fi
Facebook: helsinginelokolo

Kontulan Elokolo / Ehyt ry

Kontulankaari 11 (A-talon kerhuhuone),
00940 Helsinki. Kontulan Elokolo on
auki ma–pe klo 9–13.
Lisätietoja p. 050 310 1305 ja
kontula.elokolo@ehyt.fi.
Facebook: kontulanelokolo

Elokolossa voit nauttia aamupuuroa, kahvia, lukea päivän lehdet jutella. Käytössäsi on kaksi tietokonetta, ilmainen ”tuo ja vie”-kirjasto, tukea hyvinvointiin ja päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa, teematilaisuuksia, tapahtumia ja retkiä. Meillä koontuvat erilaiset ryhmät ja yhdistykset. Kaikki ovat tervetulleita elämäntilanteestaan riippumatta. Voit tulla myös Elokolon vapaaehtoiseksi ja kysyä henkilökunnalta lisää tarjoamistamme harjoittelu- ja työmahdollisuuksista.

Mieppi Pasila

p. 09 310 74627
Puhelinaika ma–to klo 11–12
Käynti ilman ajanvarausta ma klo 12–15
Ratapihantie 11, 00520 Helsinki

Mieppi Haaga

p. 09 310 37727
Puhelinaika ma–to klo 12–13
Käynti ilman ajanvarausta ti klo 12–15
Hopeatie 6, 00440 Helsinki

Mieppi Myllypuro

p. 09 310 26830

Puhelinaika ma–to klo 13–14

Käynti ilman ajanvarausta ke klo 12–15

Jauhokuja 4, 00920 Helsinki

Mieppi Kalasatama

p. 09 310 32656

Puhelinaika ma–to klo 10–11

Käynti ilman ajanvarausta to klo 12–15

Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki

hel.fi/mieppi

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry

Olemme mielenterveyskuntoutujien yhteisö, johon voit tulla kohtaamaan toisia ihmisiä, luomaan mielekästä arkea sekä vahvistamaan opinto- ja työelämävalmiuksia. Tuemme helsinkiläisiä jäseniämme työllistymiseen, koulutukseen ja aktiivisempaan elämään yhteiskunnassa kansainväliseen klubitalomalliin perustuen.

Helsingin klubitalo

Hämeentie 54, 00500 Helsinki

avoinna arkisin klo 8–16.

p. 09 7288 550

helsinginklubitalo@eskot.org,

www.helsinginklubitalo.eskot.org

Itä-Helsingin klubitalo

Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

www.itahelsinginklubitalo.org

p. 040 188 0621

itahelsinginklubitalo@eskot.org,

Facebook: Itä-Helsingin Klubitalo

Instagram: #itahelsinginklubitalo

Helsinkimissio ry

Apua yksinäisyyteen?

Albertinkatu 33, 00180 Helsinki

aulapalvelut avoinna ma–to klo 8.30–11.30

ja 12.30–15, perjantaisin suljettu.

p. 09 2312 0200 ma–pe klo 8.30–15.30

ja helsinkimissio@helsinkimissio.fi

Yksinäisyyteen liittyy usein uskomus, ettei siihen voi vaikuttaa. Se on kuitenkin mahdollista. Näkemys-ohjelma auttaa löytämään ratkaisuja yksinäisyyteen – ammatillista apua maksutta ja luottamuksella.

www.helsinkimissio.fi

SOS-kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista

keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Ajanvaraustiedustelut

p. 09 41350 510, sos-keskus@mieli.fi

Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville.

Kriisipuhelin päivystää suomenkielisellä

linjalla numerossa 09 2525 0111

vuorokauden ympäri,

krislinjen på svenska tel. 09 2525 0112, måndag och onsdag klockan 16–20 och tisdag, torsdag och fredag klockan 9–13,

arabiankielinen linja, jolle voi soittaa

myös englanniksi, numerossa

09 2525 0113 ma–ti klo 11–15,

ke klo 13–16 ja 17–21 sekä to klo 10–15,

Кризова лінія (ukrainankielinen)

09 2525 0114

sekä

Кризисная линия (venäjänkielinen)

09 2525 0115,

WhatsAppissa 040 195 8202.

Lisäksi sos-kriisikeskuksessa järjestetään vertaistukiryhmiä tukea tarvitseville nuorille aikuisille sekä äkillisesti läheisensä menettäneille.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhm%C3%A4t>

FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveyden tukena

Jämsänkatu 2 C, 00520 Helsinki
FinFami on omaisyhdistys, joka edistää omaisten hyvinvointia, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia. Saat omaisena tietoa psyykkisistä sairauksista sekä tukea jaksamiseen arjen haasteissa. Tarjolla on omaisille ryhmiä, luentoja, opintopiirejä, kursseja, virkistystoimintaa ja vertaistukiryhmiä. Tuki ja neuvonta ma-to klo 9–15
p. 09 686 0260
<https://www.finfamiuusimaa.fi/>

Vallilan Helmi-talo

Vallilan Helmi-talo kohtaamispaikka mielenterveyskuntoutujille.
Mäkelänkatu 56, 3. krs, 00510 Helsinki
Arkisin klo 9–16.30, p. 040 161 6604.
Helmi-talon jäsenvetoinen arki on yhdessä tekemisen meininkiä!
Kaikki ovat tervetulleita mukaan!
www.mielenterveyshelmi.fi

Kohtaamis- ja ajanviettopaikat

D-asetat

D-asetat ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja ja kansalaistoiminnan keskuksia. Voit osallistua monenlaiseen yhteiseen tekemiseen: tapahtumiin, työpajoihin, retkiin. Toimintaa suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä alueen asukkaat, vapaaehtoiset ja ammattilaiset.

D-asema Kallio

Castréninkatu 8, 00530 Helsinki
Helsingin Diakonissalaitos.
Anne p. 050 410 6299,
Reijo p. 050 341 664 ja
Tuuti p. 050 342 6101.
d-asema.kallio@hdl.fi

D-asema Kannelmäki

Klaneettitie 11, 00420 Helsinki
Vili p. 050 4466 164,
Taru p. 050 307 7150 ja
Patrik p. 050 463 9831.
Facebook: Dasemakannelmaki

D-asema Kontula

Kontulan ostoskeskuksen Länsikäytävällä.
Jasmin p. 050 502 2499 ja
Annamarika p. 050 502 2554.

Miessakit ry

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki.
Tarjoaa toimintaa, tukea ja apua miehille. Apua on tarjolla esimerkiksi ero- ja väkivaltatilanteisiin, hyvinvointiin ja isien masennusoireisiin. Vieraasta Veljeksi toiminta auttaa maahanmuuttajamiehiä työllistymään, on alkanut mentori- ja tukihenkilötoiminta.
p. 09 6126 620,
miessakit@miessakit.fi
<http://miessakit.fi>

Malmin päihteen yhteisötila/ Helsingin A-Kilta

Postitalo, Hietakummuntie 19, B-rappu,
00700 Helsinki

Aukioloajat www.helsinginakilta.fi/toiminta/. Sunnuntaisin on tarjolla lounas eurolla. Tarjolla on keskusteluryhmiä ja muuta yhteistä tekemistä. Varaa aika keskustelu- ja palvelutukeen p. 040 779 6784, ohjaaja@helsinginakilta.fi.
www.helsinginakilta.fi/malmin-yhteisotila

Kriminaalihuollon tukisäätiö

Raittila tarjoaa vertaisuutta päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Linnanrakentajantie 6–8, 00880 Helsinki.

Ti–pe klo 16–21 ja lauantaisin klo 11–17. Päihteettömään toimintaan ovat terveilleitä kaikki, jotka kaipaavat aktiivista toimintaa, yhdessä oloa iltaisin ja viikonloppuisin mm. vertaisryhmiä, keskusteluryhmiä, kädentaitoja ja muuta aktiviteettia.

Riikka p. 044 7768 946 ja

Elli p. 044 7331 184, raittila@kriits.fi.

<http://kriits.fi/saatio/verkotot/raittila>

Päihteen vertaistuki Redis ohjaa päihderiippuvuudesta ja vankilakierteestä toipuvia ihmisiä elämässään eteenpäin. Käytössä on monipuolinen tukiverkko, josta löytyy apua elämänhallinnan ongelmiin, esimerkiksi vapautumisen jälkeen. Kinaporinkatu 2 A 4, 2. krs, 00500 Helsinki, arkisin klo 9–15. Toimisto p. 050 4124 303.
<http://kriits.fi/saatio/palvelumme/vertaistuki-redis>

Nuorten toimintakeskus tarjoaa yksilöllistä tukea ja apua 15–29-vuotiaille päihde- ja rikostaustaisille nuorille. Autamme myös etuusasioissa ja tarjoamme erilaisia opiskelu- ja työelämävalmiuksia tukevia toimintoja, esimerkiksi kuntouttavaa työtoimintaa. Nuorten toiminta mahdollistaa myös rangaistuksen suorittamisen valvotun koevapauden, yhdyskuntapalveluksen, valvonta- ja nuorisorangaistuksen aikana. Kinaporinkatu 2 C, 00500 Helsinki (ovisummeri portilla). Avoimna ma–ti klo 10–15, ke klo 10–19.30 ja to–pe klo 10–15. Käyntejä voi sopia myös aukioloaikojen ulkopuolelle. Hanna p. 044 493 1355
<https://www.kriits.fi/saatio/verkotot/nuortentoiminta/>

Hang on ry

Jauhokuja 3 (Myllypuron liikuntahalli), 00920 Helsinki. Avoimna ma–pe klo 9–16, la klo 10–15. Hävikkiruokakahvila, sosiaalineuvontaa, muutamia hankkeita, kuten nuorten peliriippuvuushanke sekä viihtyisä kynnyksetön oleskelutila, jossa voit tavata muita ihmisiä ja saada vertaistukea sekä apua arjen ongelmiin. p. 044 986 2969 ja 040 553 9363 ja hanganry.info@gmail.com. Facebook: Myllyn murkina

Positiiviset ry

<https://www.positiiviset.fi/>
Positiiviset tarjoaa maksutonta tukea ja neuvontaa kaikissa hiviin liittyvissä asioissa hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen (kumppanit, vanhemmat sisarukset ja ystävät). Tarjoaa tukea ja neuvontaa kasvotusten, skypen välityksellä, chatissa ja puhelimitse. Kaikkiin tuki- ja neuvontapalveluihin voi ottaa yhteyttä nimettömästi ja luottamuksellisesti.

A-klinikkasäätiö

<https://a-klinikkasaatio.fi/loyda-apua>

Jos sinun tai läheisesi elämää varjostavat erilaiset päihteet, rahapelaaminen tai mielenterveyden ongelmat, tarjoamme tukea, ammattilaisten neuvontaa ja keskustelua. Tältä sivulta pääset suoraan verkkopalveluihimme ja löydät apua myös kasvotusten. Älä jää yksin, sillä apua on aina saatavilla.

Harjula

<http://kumppanuustaloharjula.fi/>

Kumppanuustalo Harjula. Turvallinen paikka toipua päihderiippuvuudesta! Avoinna arkisin 9–16, Harjukatu 7 (sisäpiha), 00500 Helsinki.

Suomen DELFINS ry

<https://suomendelfins.fi/>

Oletko joutunut lapsena tai nuorena kokemaan seksuaalista hyväksikäyttöä, kaltoinkohtelua tai väkivaltaa? Oletko nyt aikuinen, ja asia vaivaa sinua? Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö satuttaa, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä toipua.

SOITA NEUVONTAPUHELIMEEN –

Puhuminen helpottaa aina! Neuvomme ja autamme sinua eteenpäin. Neuvontapuhelin 050 583 5000, ma klo 9–10, to klo 13–14.

Huoma ry

<https://www.huoma.fi/>

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry tarjoaa vertaistukea henkirikoksen uhrin läheisille ja pyrkii parantamaan uhrin läheisten asemaa. Tavoitteena on edistää selviytymistä ja eheytymistä sekä auttaa elämään läheisten menettämisen aiheuttaman surun kanssa. Toimintamuotoina ovat paikalliset vertaistukiryhmät, valtakunnalliset vertaistukiviikonloput sekä tukihenkilötoiminta.

Mielenterveystalo

Kaikille avoinna olevasta virtuaalisesta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oire-navigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa (lääkärin läheteellä). www.mielenterveystalo.fi

Peliriippuvuus

Peliklinikka

Siltasaarekatu 12 A, 6. krs, 00530 Helsinki, on rahapeliongelmiin erikoistunut palvelukokonaisuus, joka tarjoaa apua myös muusta digipelaamisesta ja netin liikakäytöstä aiheutuviin haittoihin. Peluurin auttava puhelin 080 0100 101 ma–pe klo 12–18, maanantaisin myös ruotsiksi.

Voit puhua peliongelma, pelaamisen rajoittamisesta tai lopettamisesta, tuki- ja hoitovaihtoehtoista tai mistä tahansa peliongelmaan liittyvästä.

Ajanvaraukset p. 040 152 3918 ma–pe klo 12–14.

Avoimet ovet ma klo 15–17 ja ke klo 15–17.



Asuminen

Vuokra-asunnot

Helsingin kaupungin vuokra-asunnot

Stadin asunnot, Asuntopalvelupiste
Työpajankatu 8, 00580 Helsinki
Avoinna ma–ti klo 8.15–12, ke–pe
klo 12–15.

Puhelinpalvelu ma–ti klo 12.30–15.30,
ke–to klo 9–12, pe klo 12–14,
p. 09 310 13030

www.stadinasunnot.fi

Espoon kaupungin vuokra-asunnot

Espoon asunnot Oy
Kauppakeskus Iso Omena,
Suomenlahdentie 1, 02230 Espoo
Puhelinpalvelu 09 3544 5000 on
avoinna ma–pe klo 9–12

www.espoonasunnot.fi

Vantaan kaupungin vuokra-asunnot

VAV–asunnot Oy, Veturikuja 7,
01300 Vantaa

Puhelinpalvelu ma–to klo 10–13,
p. 010 235 1450

www.vav.fi

VAPAARAOITTEISIA ASUNTOJA:

- **SATO-asuntopalvelu**
Panuntie 4 (autot ja taksit
Osmontie 40) Käpylän juna-aseman
vieressä, 00601 Helsinki
Mikonkatu 7, 00100 Helsinki
Avoinna ma–pe klo 8–16
p. 020 334 443
www.sato.fi asiakaspalvelu@sato.fi
- **VVO / Lumo**
Mannerheimintie 168a,
00300 Helsinki.
Asiakaspalvelu p. 020 508 5000
(8,4 snt/min) ma–pe klo 10–15
www.lumo.fi
- **Avara Asunnot Oy**
Bulevardi 7, 00120 Helsinki
p. 020 611 4400 ma–pe 8.30–15.30
www.avara.fi
- **TA-yhtymä Oy**
Kivikonkaari 38, 00940 Helsinki
info@ta.fi.
Avoinna ma–pe klo 8–15.30
p. 045 7734 3777
- **Asuntosäätiö**
Tuulikuja 2, 02100 Espoo
ma–pe klo 8–16, p. 020 1612400
www.asuntosaatio.fi
- **Newsec Asset Management Oy**
Mannerheiminaukio 1 A,
00100 Helsinki
p. 010 389 6000 ma–pe
klo 8.30–16 www.kodisto.fi
- **Ilmarinen** <https://asunnot.ilmarinen.fi/>
p. 010 228 5555
- **Lotta Svärdsäätiö**
Asuntojen vuokraus: **Vuokraturva Oy**
www.vuokraturva.fi
p. 010 232 7303

- **Suomen hypoteekkiyhdistys**
Yrjönkatu 9 A, 2. krs,
00120 Helsinki
p. 09 228 361
<https://www.hypo.fi/asuminen/vuokra-asunnot/>
- **Asuntoleijonat**
Ahventie 4 A, 6. krs, 02170 Espoo
p. 0400 502 610 tai 0400 459 733
www.asuntoleijonat.fi
- **Valion eläkekassa**
Meijeritie 4, 00370 Helsinki
p. 050 384 0053 tai 050 398 3452
www.valionelakekassa.fi
- **Vuokraturva**
p. 010 2327 303
www.vuokraturva.fi
- **Helsingin Diakonissalaitos**
Alppikatu 2, 00530 Helsinki
p. 09 77501
<https://www.hdl.fi/vuokra-asunnot/>
- **Setlementtiasunnot Oy**
Sturenkatu 11 B, 00510 Helsinki
p. 010 837 5300 (vaihe)
www.setlementtiasunnot.fi
- **M2-Kodit**
Pitkäsillanranta 3 A, 7. krs,
00530 Helsinki
p. 09 774 25500
arkisin klo 9–15
www.M2kodit.fi
m2.asiakaspalvelu@ysaatio.fi
- **Keva kodit**
asunnot@keva.fi
p. 020 614 2542,
joka päivä klo 9–17
<https://vuokra-asunnot.keva.fi/>

Nuoret ja opiskelijat

HOAS – Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö
Pohjoinen Rautatiekatu 29,
00100 Helsinki
Pääasiassa päätoimisesti opiskeleville.
Puhelinpalvelu ma–pe klo 9–16,
p. 09 549 900
www.hoas.fi

NAL Asunnot
Malminkaari 9b, 00700 Helsinki
ti–to klo 9–17 ilman ajanvarausta
Alle 30-vuotiaille työelämässä oleville
ja osa-aikaisesti opiskeleville.
Puhelinaika p. 09 774 5366
ma, ke ja pe klo 9–14
www.nalasunnot.fi

Nuorisosäätiö
Hiihtäjätie 7, 00810 Helsinki
18–30-vuotiaalle
p. 09 7552 4700 ma, ti ja to klo 9–12
www.nuorisosaatio.fi

Oranssi Ry
Kaasutehtaankatu 1, 00540 Helsinki
Alle 25-vuotiaille nuorille ja perheille
p. 044 702 1136
<https://oranssiasunnot.fi/>

Nettilinkkejä • www.vuokraovi.com •
www.tori.fi • www.oikotie.fi •
www.koti24.fi

Katso asumisneuvonnan verkkosivut:
www.hel.fi/asumisneuvonta

Palvelut asunnottomille

Asunnottomien palvelukeskus

Hietaniemenkatu 5 B, 00100 Helsinki,
käynti sisäpihalta.

Avoinna 24 h/vrk.

Asumispäivystys avoinna joka päivä
klo 17–03, ohjaajat p. 09 3104 6628

HÄTÄMAJOITUS HELSINGISSÄ

Hietaniemenkadun palvelukeskus

Helsingin kaupunki (kts. yllä) palvelu-
alue koko Helsinki. Asumispäivystys
tarjoaa yösjän asunnottomille helsinkiläi-
sille, mikäli muuta paikkaa ei ole löyty-
nyt, yö kerrallaan yhteisissä huoneissa.
Päihtymys ei ole esteenä yöpymiselle,
minkä vuoksi paikka soveltuu huonosti
päihdekuntoutujille tai päihteettömille
asunnottomille.

Helsingin Diakonissalaitoksen hätmajoitus

Hätmajoitukset ovat avoinna
päivittäin klo 18–08.
Yhteystiedot: Inarintie 8, 00550 Helsinki
p. 050 505 3668 (liikkuvan väestön
hätmajoitus),
p. 050 502 1455 (Paperittomien
hätmajoitus)

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan keskus VEPA

Ratamestarinkatu 6, 00520 Helsinki
Ma, ti, ke ja pe klo 9–19,
to klo 9–14 ja 17–19.
Toistaiseksi avoinna vain asunnottomille.
Vertaistukea, kahvia, teetä, ateria,
voi soittaa viranomaispuheluita ja
käyttää internetiä.
vepa@vvary.fi
p. 050 443 1065.

Yökeskus Kalkkers

Ratamestarinkatu 6, 00520 Helsinki
Auki talvisin joka yö kello 22–06.
Yökahvila, joka tarjoaa turvallisen ja
lämpimän paikan, keskusteluapua ja
purtavaa yhdeksi yöksi kerrallaan kaikille
asunnottomille tai ilman suojaa oleville.
Lisätietoja p. 050 443 1068 ja
kalkkers@vvary.fi

Vailla vakinaista asuntoa ry:n asumisneuvonta

Opastinsilta 8 B, 2. krs, 00520 Helsinki
Neuvontaa asunnottomille ja asunnotto-
muusuhan alla oleville arkisin klo 9–16
ajanvarauksella. Lisätiedot ja ajan-
varaukset p. 050 443 0102.
asumisasiat@vvary.fi
<https://vvary.fi/>





Lapsiperheiden palvelut

Helsingin kaupungin sivut
<https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/lapsiperheiden-palvelut/>



Alla olevien lyhytlinkkien kautta löydät tarkemmat tiedot ja informaatiota.

Neuvola- ja perhetyö

Äitiys- ja lastenneuvola
[hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/neuvola/neuolat/](https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/neuvola/neuolat/)

Lapsiperheiden kotipalvelu
[hel.fi/lapsiperheiden-kotipalvelu](https://www.hel.fi/lapsiperheiden-kotipalvelu)

Perheiden erityispalvelut

Perheneuvola
[hel.fi/perheneuolat](https://www.hel.fi/perheneuolat)

Perheoikeudelliset asiat
[hel.fi/perheoikeudelliset-asiat](https://www.hel.fi/perheoikeudelliset-asiat)

Lapsiperheiden sosiaaliohjaus
[hel.fi/lapsiperheiden-sosiaaliohjaus](https://www.hel.fi/lapsiperheiden-sosiaaliohjaus)

Romaniperhetyö
[hel.fi/romanityo](https://www.hel.fi/romanityo)

Puheterapia
[bit.ly/puheterapia](https://www.bit.ly/puheterapia)

Pariterapia
<https://vaestoliitonterapia.fi/>
Neuvolan psykologipalvelut
bit.ly/neuvolanpsykologipalvelut
Terapeuttinen vauvaperhetyö
[hel.fi/vauvaperhevastaanotto](https://www.hel.fi/vauvaperhevastaanotto)

Koululaisten terveyspalvelut

Kouluterveydenhuolto
[hel.fi/kouluterveydenhuolto](https://www.hel.fi/kouluterveydenhuolto)

Lastensuojelu
[hel.fi/lastensuojelu](https://www.hel.fi/lastensuojelu)

Lastensuojelun neuvonta
ma–pe klo 8.15–16

Eteläinen Helsinki
p. 09 3107 4074
Palvelualue: Ruoholahti, Lauttasaari, Töölö, Kampinmalmi, Ullanlinna, Vironniemi, Kallio, Alppiharju, Vallila, Pasila ja Vanhakaupungin alue

Itäinen Helsinki
p. 09 3106 2300
Palvelualue: Itäkeskus, Marjaniemi, Myllypuro, Puotila, Puotinharju, Roihupellon teollisuusalue, Vartioharju, Herttoniemi, Herttoniemenranta, Kulosaari, Laajasalo, Roihuvuori, Tammisalo, Karhusaari, Salmenkallio, Talosaari, Ultum ja Östersundom

p. 09 3107 3273

Palvelualue: Kivikko, Kontula, Kurkimäki, Mellunmäki, Vesala

p. 09 3107 3028

Palvelualue: Vuosaari

Läntinen Helsinki

p. 09 310 73175

Palvelualue: Hakuninmaa, Malminkartano, Kannelmäki ja Maununneva, Haaga, Kivihaka, Konala, Lehtovuori, Munkkiniemi, Pikku Huopalahti, Munkkivuori, Meilahti, Kuusisaari, Ruskeasuo, Lehtisaari, Pajamäki, Pitäjänmäki ja Talinlehto

Pohjoinen Helsinki

p. 09 3107 2874

Palvelualue: Jakomäki, Puistola, Suutarila, Pukinmäki ja Malmi

p. 09 3106 9572

Palvelualue: Latokartano, Maunula, Oulunkylä, Länsi-Pakila, Itä-Pakila ja Tuomarinkylä

Virka-ajan jälkeen p. 0206 96006

Silmu-toiminta

<https://www.silmutoiminta.fi/>

Tukea nuoreen vanhemmuuteen, isille ja äideille.

ADHD-liitto ry

<https://adhd-liitto.fi/>

Arvelen, että itselläni tai lapsellani on ADHD – miten päästän tutkimuksiin ja mistä saada apua.

Pienperheyhdistys ry

<https://www.pienperhe.fi/>

Oletko yksinhuoltaja, yhteishuoltaja, yksinodottava, vuoroviikkovanhempi tai leski? Tule mukaan toimimaan. Pienperheyhdistys on valtakunnallinen kansalaisjärjestö perheille, joissa perheen arki sujuu yhden vanhemman voimin.

Tuettuja Perhelomia ja lasten leirejä järjestäviä järjestöjä

Loman myöntämiseen vaikuttavat yleensä tulot, lasten lukumäärä, yksinhuoltajuus, raskas työ, työttömyys, velat, sairaudet, vammat, vaikeahoitoinen perheenjäsen ja aiemmin myönnetty lomaa. Liitteeksi voi pyytää sosiaalityöntekijän lausunnon. Järjestöillä on omat hakukäytäntönsä ja lomakkeensa, joita voit tiedustella järjestöiltä. Maksat lomasta (5–7 vrk) omavastuun. Pienituloisena omavastuuseen voi hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea asuinkunnasta.

Hyvinvointilomat ry

Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki

p. 010 830 3400

www.hyvinvointilomat.fi

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry

Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180

Helsinki, p. 010 2193 460 www.mtlh.fi

Hakemukset kolme kuukautta ennen loma-aikaa.

Solaris-lomat ry

Kauppakaarre 1, 00700 Helsinki

p. 0600 418 200 (puhelun hinta on 0,07 €/min + ppm)

www.solaris-lomat.fi

NASY-naiset yhdessä

Fredrikinkatu 30 F 61, 00120 Helsinki

p. 045 102 7339

<https://www.nasylomat.fi/>

Parasta lapsille ry

Vilppulantie 2, 00700 Helsinki

info@parastalapsille.fi

p. 09 350 8630

Monikuluttuurisia perheleirejä.

www.parastalapsille.fi

Svenska Semesterförbundet i Finland r.f c/o Folkhälsan Valfärd Ab
Susanna Stenman
Raseborgsvägen 10, 10600 Ekenäs
Tel. 050 304 7642
susanna.stenman@folkhalsan.fi
www.semester.fi

LASTEN LEIREJÄ

Barnavårdsföreningen i Finland / Suomen lastenhoitoyhdistys
Högsandintie 30, 10820 Lappohja
www.bvif.fi Loma- ja kurssikeskus
Högsand, vaihde 050 592 0024.
Kesä-, talvi- sekä viikon-loppuleirejä.
Kohderyhminä lapset ja nuoret, joilla on erityistarpeita sekä maahanmuuttajalapsat ja -nuoret.

Helsingin NMKY
Vuorikatu 17, 00100 Helsinki
p. 050 572 1270 www.hnmky.fi
Noin viikon pituisia yleis- ja harrasteleirejä 7–13-vuotiaille. Myös hiihtolomaleirejä.

Lasten kesä ry
Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki
p. 050 501 6636 www.lastenkesa.fi
Kesäleirejä 6–12- ja 13–15-vuotiaille.
Myös syys-, joului- ja talvileirejä.

Lasten kesäleiriyhdistys -76 ry
p. 050 511 3580
<https://kurunkesaleiri.com>
Kesäleirejä 7–12-vuotiaille ja 13–16-vuotiaille. Leirikeskus:
Yli- Rantalantie 39, 34180 Länsi-Teisko

Leirikesä ry
Töölönkatu 55, 00250 Helsinki
p. 09 8865 1280
www.leirikesa.fi
Viikon kesä- ja talvileirejä 7–12-vuotiaille.

Luonto-liitto
Aleksis Kiven katu 88, 00520 Helsinki
Käyntiosoite: Pasilan veturitallit,
Typpilaakso, Veturitallinkuja, G-rappu,
Helsinki
lup@luontoliitto.fi
p. 040 165 1907 tai 040 165 1908
Uudenmaan piiri.
Luontoiheisiä leirejä ympäri Suomea
kaikenikäisille nuorille.

Parasta lapsille ry
Vilppulantie 2, 00700 Helsinki
p. 09 350 8630
www.parastalapsille.fi
Leirejä 7–15-vuotiaille lapsille ja nuorille
koulujen loma-aikoina eri puolilla Suomea.

Pelastusarmeija
Uudenmaankatu 40, PL 161, 00121 Helsinki
p. 09 681 2300
www.pelastusarmeija.fi
Kesäisin lomakodit 4–10-vuotiaille sekä 11–14-vuotiaille Nummelassa ja Kurussa.

Leirejä järjestävät myös seurakunnat ja erilaiset poliittiset ja uskonnolliset yhdistykset. Katso myös sivusto www.kesaleiri.fi
Useat ammattiliitot myöntävät lomatukea. Katso myös sivusto www.lomajarjestot.fi

LOMAKOTEJA LAPSILLE VÄLITTÄVÄT

Pelastakaa lapset ry
Koskelantie 38, 00600 Helsinki
p. 010 843 5000
Lomakoteja 4–12-vuotiaille
<https://www.pelastakaalapset.fi/tukea-lapsille-ja-perheille/lomakodit/>



Nuorten palvelut

<https://www.hel.fi/nuoret/fi>

Helsingin jälkihuolto – Jälkihuoltoistunto

<https://soundcloud.com/jaelkihuolto-viestintae>

Tietoa ja kokemuksia jälkihuollosta podcastien muodossa.

Ohjaamo Helsinki

<https://ohjaamo.hel.fi/>

Fredrikinkatu 48, 00100 Helsinki, tarjoaa palveluita 15–29-vuotiaille helsinkiläisille nuorille. Ohjaamosta saa tietoa, tukea ja apua erilaisiin elämäntilanteisiin.

Ohjaamo palvelee kaikkia 15–29-vuotiaita nuoria ilman ajanvarausta ma–pe klo 12–16, ja etänä p. 09 31025861 (klo 9–15). ohjaamo@hel.fi

Nuorisotyö raiteilla-hankkeen

nuorisotyöntekijäparit liikkuvat pääkaupunkiseudun junissa ja radanvarren kohtauspaikoissa. He auttavat ja ohjaavat tarvittaessa oikeiden palvelujen piiriin. Itämetro (Helsinki)

Anki Herlin

p. 040 507 2235, anki.herlin@hel.fi

Sami Hyvönen

p. 040 178 1458, sami.hyvonen@hel.fi

Facebook: Nuorisotyö raiteilla

Instagram: @nuorisotyöraiteilla.

<https://www.vantaa.fi/fi/hankkeet/hanke/mek-nuorisotyö-raiteilla-ntr>

Nuorisotakuutalo Helsinki

Myllypuron ostarilla (Kivensilmänkuja 1, 00920 Helsinki)

<https://www.nuorisotakuutalo.fi/helsinki/>

Helsingin Nuorisotakuutalon tehtävänä on auttaa ja tukea sinua 15–29-vuotias – myös niissä kaikkein pulmallisimmista elämäntilanteissa. Meiltä voit saada juttuseuraa sekä tukea arjenhallintaan, koulutukseen ja työhön liittyvissä asioissa. Mietitään yhdessä, mitä seuraavaksi tehdään.

Voit viettää talolla aikaa, tavata uusia ihmisiä, osallistua erilaisiin ryhmätöihin ja mietiskellä mitä tarvitset – asumista, koulutusta tai työtä. Tarjoamme myös välipalaa. Kaikki toimintamme on maksutonta eikä vaadi sitoutumista. Voit tulla talolle ilman ajanvarausta ja tavata meitä anonymisti. ma klo 12–16, ti klo 12–18, ke klo 12–16, to klo 12–16, pe klo 12–16.

Nuotti-valmennus

<https://www.nuorisotakuutalo.fi/helsinki/nuotti/>

NUOTTI-valmennus on sinulle 16–29-vuotias nuori, joka haluat yhdessä oman valmentajan kanssa pohtia ja kartoittaa vahvuuksiasi, voimavarojasi sekä tulevaisuuden suunnitelmiasi! Valmennus on suunnattu sinulle, jos etsit vielä työ-/koulupaikkaa tai opintosi ovat vaarassa keskeytyä.

Valmennukseen pääset helposti!

Et tarvitse esimerkiksi lääkärinlausuntoa, vaan voit soittaa suoraan Kelan valtakunnalliseen kuntoutuksen palvelunumeroon ja kertoa halustasi päästä mukaan NUOTTiin: p. 020 692 205.

Joonas p. 040 688 7050

joonas.jokela@valo-valmennus.fi

Digipelirajaton ja Somerajaton

<https://digipelirajaton.fi> <https://somerajaton.fi>

Katoaako aika verkkoon? Kaipaatko kavereita, parempaa arkea ja uutta tekemistä digipelaamisen tai somen selailun rinnalle? Digipelirajaton ja Somerajaton tarjoavat tietoa, tukea ja toimintaa netin käyttöään pohtiville nuorille aikuisille.

Ryhmissä, leireillä ja live-miiteissä tapaavat muita samassa tilanteessa olevia.

Alkuun pääset myös omatukimateriaalien ja verkkovertaiskeskustelun avulla.

Toiminta on osallistujille maksutonta.

p. 044 293 9497 Terhi Mustonen

terhi.mustonen@sosped.fi

Kohtaus ry

<https://www.kohtaus.info/>

Meillä Kohtauksessa hehkutetaan yhteisöllisyyttä ja sitä, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin. On tärkeää löytää oma paikkansa, heimonsa ja jotain sellaista tekemistä, josta inspiroiduu. Siksi on olemassa Kaupunkiolohuoneet Helsingin Vallilassa ja Malmilla. Voit tulla käymään ja tutustumaan tyypeihin ja tapahtumiin, kun sulle sopii ja silloinkin kun maailma murjoo. Olohuoneet on tarkoitettu 18–30-vuotiaille tyypeille.

Kohtaus Vallila: Pääjäräntentie 2, 00550 Helsinki

Kohtaus Malmi: Torikatu 3, 3. krs, 00700 Helsinki

Sähköposti: kohtaus@kohtaus.info

Toisen asteen yhteys

<https://www.toisenasteenyhteys.fi/fi/>

Toisen asteen yhteys -sivusto on tarkoitettu kaikille Helsingissä toisella asteella eli lukiossa tai ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville ja heidän vanhemmilleen. Sivustoa ylläpitävät toisella asteella työskentelevät kuraattorit ja psykologit. Löydät täältä paljon opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvää tietoa ja hyödyllisiä linkkejä sekä tietysti kuraattorien ja psykologien yhteystiedot (ammatilliset oppilaitokset ja lukiot).

Tyttöjen talo

<https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo>

Tyttöjen Talo on tarkoitettu kaikille

10–29-vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioiduille, tai tyttöyttä itsessään pohtiville.

Olemme täällä juuri sinua varten!

Mahdollisuuksia osallistua Tyttöjen Talon toimintaa on monia. Tyttöjen Talo tarjoaa tilaa vapaa-aikaan ja harrastuksia, sekä apua ja tukea pohdintoihin tai vaikeisiin elämäntilanteisiin.

Poikien talo

<https://poikientalo.fi/>

Poikien Talo on turvallinen, syrjinnästä ja kiusaamisesta vapaa, avoin yhteisö 10–28-vuotiaille pojille, miehille ja poikana olemista pohtiville. Poikien Talon tarkoituksena on tukea sinua tavalla, jonka itse koet parhaaksi, voidaksesi elää elämäsi omana itsenäsi kohti omia haaveitasi.

Poikien Puhelin

www.poikienpuhelin.fi

Poikien Puhelin on puhelin- ja verkkopalvelu, joka on tarkoitettu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille, sukupuolen moninaisuus huomioiden. Palvelumme on sinulle ilmainen ja anonyymi.

Puhelin päivystää arkisin klo 13–18 numerossa 0800 94884. Chat on auki ma–to klo 13–18 ja pe klo 13–15.

Väestöliitto Nuoret

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

Tarjoamme nuorille ja nuorille aikuisille matalan kynnyksen verkkopalveluita, joihin voi ottaa yhteyttä nimettömästi.

nuortenlinkki.fi

<https://nuortenlinkki.fi/>

Nuorten oma verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet tai päihteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, masennus, juisaaminen ja paljon muuta!

NUOLI – Nuorten tukipiste

www.nuolitukipiste.fi

Facebook: <https://www.facebook.com/nuolitukipiste>

Instagram: @nuolitukipiste

Nuoli – nuorten kohtaamis- ja tukipiste on tarkoitettu asunnottomille, päihteitä käyttäville nuorille, joilla ei ole paikkaa, minne mennä. Nuoli on auki klo 21–13. Nuoleen voi tulla anonyymisti, myös päihtyneenä, eikä kuntarajoja ole. Ikäraja on (16-) 29 vuotta. Nuoleessa on mahdollista ruokaila, peseytyä ja levätä, sekä saada tukea ja neuvoja asioihin, jotka nuorelle ovat keskeisiä sillä hetkellä. Nuoleessa nuori kohdataan sellaisena kuin tämä on.

Osoite on Sturenkatu 27 B, 00510 Helsinki, sisäänkäynti talon takaa! Tällä hetkellä Nuoli on auki joka päivä klo 21–13.

Kulttuuripaja Kupla

<https://kulttuuripajakupla.fi/>

Toiminta on tarkoitettu 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille, joilla on joku mielen-terveyden haaste tai muuten haastava elämäntilanne. Kävijäksi tuleminen ei vaadi diagnoosia. Oma kokemus haasteesta riittää. Tärkeintä on, että olet itse kiinnostunut kulttuuripajatoimintaan osallistumisesta.

Vernerinet

<https://verneri.net/selko/>

Vernerinet.net/selko on helppokäyttöinen sivusto kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Sivuston tekstit on kirjoitettu selkokielellä. Selkokieli tarkoittaa sitä, että tekstiä on helppo lukea.

Nuorten Helsinki

<https://nuorten.helsinki/>

Nuorten Helsinki yhdistää kaikki tärkeät asiat yhteen paikkaan.

Nuorten taidetyöpaja ja etsivä työ Fuengirola

<https://www.aurinkorannikonnuoret.com/>

Yhteisöllistä tekemistä ja yksilöllistä tukea hyvän elämän rakentamiseen Espanjan Aurinkorannikolla. Kaikille suomalaisille 15–30-vuotiaille nuorille, jotka asuvat Aurinkorannikolla.



Palveluja senioreille

SENIORI-INFO

Huolestuttaako muisti, tarvitsetko apua arkeesi, asumiseen, asiointiin tai esimerkiksi liikkumiseen?

Seniori-info palvelee helsinkiläisiä senioreita

arkisin klo 9–15 numerossa 09 310 44556.

seniori.info@hel.fi voittaa myös **chatissa** arkisin klo 9–15.
Chat-ikkuna löytyy Seniori-infon nettisivuilta.

Otamme vastaan asiakkaita **Seniori-infon toimipisteessä**, joka sijaitsee osoitteessa Pitkäsillanranta 3, 00530 Helsinki.

Seniori-infon työntekijä on tavattavissa:

Vuosaaren terveys- ja hyvinvointikeskuksessa tiistaisin klo 8–11 ja
Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksessa keskiviikkoisin klo 8–11.

Lisäksi Seniori-info jalkautuu ympäri Helsinkiä ja antaa kasvokkaista neuvontaa.

<https://www.hel.fi/seniorit/fi>

Helsingin palvelukeskukset

Maksuttomia palveluja helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille: Sinulla on oltava voimassa oleva palvelukeskus-kortti.

Palvelukeskusten ravintolat ja kahvilat ovat avoimia kaikille. Palvelukeskuksista saat sosiaaliohjaajan palveluohjausta ja -neuvontaa, voit osallistua vertaistuelliseen ryhmätoimintaan, harrastustoimintaan, erilaisiin tilaisuuksiin, retkille tai toimia vapaaehtoisena.

Palvelukeskuksissa voit tutustua uusiin ihmisiin ja löytää uutta sisältöä arkeesi.

Palvelukeskuksia on eri puolilla Helsingiä. Voit osallistua minkä tahansa palvelukeskuksen toimintaan asuinalueestasi riippumatta. Tule tutustumaan!

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneille/mpk/>

Yhteystiedot ja toimipisteet:

Hopeatien palvelutalo/ Pohjois-Haagan palvelukeskus

Hopeatie 14, 00440 Helsinki
p. 09 310 46779.

Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
p. 09 310 44513.

Kannelmäen palvelutalo, Palvelukeskus

Urkupillintie 4, 00420 Helsinki
p. 09 310 5015.

Kinaporin seniorikeskus/Palvelukeskus

Kinaporinkatu 7–9 A, 00500 Helsinki
p. 09 310 52910.

Kontulan seniorikeskus/Palvelukeskus

Kontukuja 5, 00940 Helsinki
p. 09 310 5015.

Koskelan seniorikeskus/Palvelukeskus

Käpyläntie 11, N-talo, 00600 Helsinki
p. 09 310 50476.

Kustaankartanon seniorikeskus, palvelukeskuksen toiminta

Oltermannintie 32, E-talo, 00620 Helsinki
p. 09 3105 4776.

Laajasalon palvelukeskus

Rudolfintie 17–19, 00870 Helsinki
p. 09 310 661.

Mariankodin toimipiste/ Pohjois-Haagan palvelukeskus

Schildtinpolku 6, 00440 Helsinki
p. 020 771 8516.

Munkkiniemen palvelutalo/Palvelukeskus

Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki
p. 09 310 48617.

Myllypuron seniorikeskus/Palvelukeskus

Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki
p. 09 310 60676.

Riistavuoren seniorikeskus, palvelukeskustoiminta

Isonnevantie 28, 00320 Helsinki
p. 09 310 46955.

Roihuvuoren seniorikeskus/Palvelukeskus

Punahilkantie 16, 00820 Helsinki
p. 09 3106 0790.

Syystien seniorikeskus/Palvelukeskus

Takaniitynkujat 3, 00780 Helsinki
p. 09 310 5015.

Töölön seniorikeskus/Palvelukeskus

Töölönkatu 33, 00260 Helsinki
p. 09 310 44538.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Neuvontaa, vertaistukea ja virkistystä kotona omaistaan hoitaville henkilöille. Pääkaupunkiseudun omaishoitajien maksuton puhelinneuvonta 050 551 4335, ma-to klo 9–15, www.polli.fi
Chatissa vastaavat Omaishoitajaliiton ja yhdistysten neuvojat ma-pe klo 9–12. Omaishoidon vertaischat ke klo 10–12. Ratamestarinkatu 7 A, 00520 Helsinki.

Omaishoidon toimintakeskus

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneille/mpk/>
Omaishoidon toimintakeskusten palvelut on tarkoitettu omaishoitotilanteessa eläville ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Toimintakeskukset tukevat helsinkiläisten omaishoitoperheiden hyvinvointia, jaksamista ja toimintakykyä. Toimintakeskuksissa järjestetään palveluneuvontaa, erilaista ryhmätoimintaa sekä tarjotaan omaishoitajille mahdollisuus virkistäytymiseen. Palvelu on suunnattu pääsääntöisesti yli 65-vuotiaille. Lisäksi palvelukeskuksissa järjestetään vertaistukiryhmiä niin eläkeläisille, jotka huolehtivat omaisestaan, kuin omaishoidettaville.

Yhteystiedot ja toimipisteet:

Eteläinen omaishoidon toimintakeskus
Töölönkatu 33, 00260 Helsinki
p. 09 310 74208.

Itäinen omaishoidon toimintakeskus
Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki
p. 09 310 73995.

Läntinen omaishoidon toimintakeskus
Hopeatie 14, 00440 Helsinki
p. 09 310 24213.

Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus
Takaniitynkujat 3, 00780 Helsinki
p. 09 310 46818.

ENTER ry

<https://www.enterseni.fi/>
Tarjoamme henkilökohtaista ja maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä. Kun opastaja ja opastettava ovat samaa ikäluokkaa, on helpompaa löytää yhteinen kieli ja harjoitella hyödyntämään nykytekniikkaa ja sähköisiä palveluita.

Helsingin kaupungin digituki

<https://digituki.hel.fi/fi>
Digituki tarkoittaa tukea, jota annetaan tietokoneen, älypuhelimien, tabletin ja älytelevision käytössä. Palvelu on tarkoitettu helsinkiläisille.

Mereo ry

Olemme yleishyödyllinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää ikääntyneiden ja vammaisten hyvinvointia, terveyttä ja omatoimisuutta. Tavoitteita toteutamme erilaisten hankkeiden kautta. Kaikki toimintamme jalkautuu ikäihmisten kotiympäristöön Helsingin alueella. Toimintamuotomme on – Etsivä vanhustyö; Ikäihmisten liikkumisen edistämisen hanke; Etsivän vanhustyön vapaaehtois-toiminnan kehittämishanke.
<https://www.mereo.fi/>

Helsingin kaupungin asukastalot

Asukastalot ovat kaikille avoimia kohtaus- ja tapahtumapaikkoja. Niissä tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja osallisuutta, sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Taloissa voit osallistua erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Voit tulla mukaan ideoimaan toimintaa, osallistumaan tai muuten vain olemaan.

Voit poiketa kahville ja lukemaan päivän lehdet. Kaikilla Stadin asukastaloilla on käytettävissä tietokoneita ja monitoimilaitte sähköiseen asiointiin. Saat digitu-kea tarvittaessa myös omien laitteiden käyttöön.

www.hel.fi/stadinasukastalot

www.facebook.com/StadinAsukastalot

www.instagram.com/stadinasukastalot

ETELÄINEN HELSINKI

Asukastalo Betania

Avoinna ma–pe klo 10–14
Perämiehenkatu 13, 00150 Helsinki
p. 09 310 44028

Stadin asukastalo Hanna

Avoinna ma–pe klo 9–16
Sturenkatu 12, 00510 Helsinki
p. 09 3107 3933
hanna.kumppanuustalo@hel.fi



ITÄINEN HELSINKI

Stadin asukastalo Kontula

Avoinna ma–pe klo 10–14.
Keinulaudankuja 4 C, 00940 Helsinki
p. 09 3106 1952
sote.asukastalo.kontula@hel.fi

Stadin asukastalo Vuosaari

Avoinna ryhmätoiminnan aikataulujen
mukaan.
www.hel.fi/stadinasukastalot
Mustalahdentie 10, 00960 Helsinki
p. 09 3105 1988
vuosaaren.lahioasema@hel.fi

POHJOINEN HELSINKI

Stadin asukastalo Oulunkylän seurahuone

Avoinna ma–pe klo 9–16
Larin Kyöstin tie 7, 00650 Helsinki
p. 09 3104 0912
sote.asukastalo.seurahuone@hel.fi

Stadin asukastalo Saunabaari

Avoinna ma klo 9–17.50, ti–pe klo 9–16
Metsäpurontie 25, 00630 Helsinki
sote.asukastalo.saunabaari@hel.fi
p. 09 3102 4587

Stadin asukastalo Malmi

Avoinna ma–pe klo 9–16
Kirkonkyläntie 2, 00700 Helsinki
p. 09 3105 8576
malmin.toimintakeskus@hel.fi

Stadin asukastalo Pihlajamäki

Avoinna ma–pe klo 9–16
Liusketie 3 A, 00710 Helsinki
p. 09 3104 1010
pihlajamaen.lahioasema@hel.fi

LÄNTINEN HELSINKI

Asukastila Hopeala

Avoinna ma–pe klo 8.15–15.
Hopeatie 6, 1. krs, 00440 Helsinki
p. 09 3104 4035

Stadin asukastalo Lassila

Avoinna ma–to klo 9–16 ja pe 9–18.
Kaupintie 16, 00440 Helsinki
p. 09 31073013
sote.asukastalo.lassila@hel.fi



Maahanmuuttaneet

Maahan muuttaneiden erityispalvelut

Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki

Neuvonta

Maahan muuttaneiden erityispalveluista voi saada ohjausta ja neuvontaa kotoutumiseen, maahanmuuttoon, ihmiskauppaan ja paperittomien palveluihin liittyvissä asioissa.

mayk@hel.fi

Asiointi paikan päällä

Ilman ajanvarausta arkisin klo 8.15–16

Puhelimitse

ma–pe klo 8.15–12 ja 13–16

p. 09 3103 7577 (vasta maahan tulleet ja ihmiskaupan uhrin)

ma–pe klo 9–16 p. 09 310 23747

(erityisryhmien sosiaalityö/paperittomat)

Paperittomien hätämajoituspalveluihin haudutaan asioimalla Maahan muuttaneiden erityispalveluiden yksikössä Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksessa arkisin kello 9–16. Ensimmäisen kerroksen vastaanottopiste neuvoo eteenpäin.

Hätämajoitus sijaitsee osoitteessa Inarintie 8, 00550 Helsinki.

hel.fi/maahanmuuttoyksikko

International House Helsinki

Lintulahdenkuja 2 D, 00530 Helsinki.

Jos olet äskettäin muuttanut pääkaupunkiseudulle, International House Helsingistä (IHH) voit saada yhdellä käynnillä neuvontaa ja viranomaispalveluja.

Ilmaista neuvontapalvelua on tarjolla myös työnantajille.

<https://ihhelsinki.fi/>



Tel. 09 310 111 11

ma–to klo 9–16, pe klo 10–15

info@ihhelsinki.fi, neuvonta.hel.fi

Monday–Thursday 9–16, Friday 10–16

International House Helsinki provides a wide range of information and public authority services to meet the needs of international newcomers in the Helsinki metropolitan area. Free advisory and counselling services are available also for employers, related to issues dealing with international workforce.

Tietoa Suomesta monilla eri kielillä

<https://www.infofinland.fi/>

Alkukartoitus- ja kotoutumispalvelut

Jos olet muuttanut maahan ja haluat töihin, sinua auttaa TE-toimisto ja Helsingin työllisyyspalvelut. Ilmoittaudu TE-palveluihin työttömäksi työnhakijaksi, niin sinut ohjataan alkukartoitukseen.

Alkukartoituksen jälkeen sinulle tehdään kotoutumissuunnitelma, jossa voidaan sopia esimerkiksi suomen kielen ja kulttuurin opiskelusta kotoutumiskoulutuksessa. Kotoutumiskoulutuksessa voit opiskella suomen tai ruotsin kieltä. Tarvittaessa saat myös luku- ja kirjoitustaidon opetusta. Lue lisää työllistymisen palveluista sivulta 58. Jos olet jo töissä tai olet esimerkiksi vanhempainvapaalla tai eläkkeellä, voit pyytää alkukartoitusta maahan muuttaneiden erityispalveluista. Lue lisää maahan muuttaneiden erityispalveluista tältä sivulta.

Kotoutumisentukena.fi on tarkoitettu sinulle, joka toimit kotoutumisen parissa. Voit hakea ja ilmoittaa maahan muuttaneille tarkoitettua, matalan kynnyksen kotoutumista tukevaa toimintaa sekä työntekijöille ja vapaaehtoisille suunnattuja tapahtumia ja koulutuksia.
<https://kotoutumisentukena.fi/fi/tapahtumat-ja-koulutukset>

Helsingin kaupungin työväenopiston suomenkielenkurssit löydät: Ilmonet.fi » Suomen kieli.

HELMET on pääkaupunkiseudun yleisten kirjastojen kirjastoverkko.
<https://www.helmet.fi/fi-FI>
Tule kirjaston Kielikahvilaan juttelemaan suomen kielellä! Kielikahvilaan on vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista.
https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ ja_vinkit/Tapahtumat?s=kielikahvila

Kirjastopalvelut venäjänkielisille: https://www.helmet.fi/ru-RU/Bibliotechnye_uslugi/Russkoiazycznaia_biblioteka

Kotoklubi Kaneli

Leikkipuiston Kotoklubi Kaneliin ovat kaikki tervetulleita. Kotoklubi Kanelissa opitaan arkielämän suomen kieltä toiminnallisesti yhdessä lasten ja vanhempien kanssa laulaen, leikkien, liikkuen ja taiteillen.

Welcome to a Finnish language club Kotoklubi Kaneli. It's an open group for all families where we also sing and play. It's fun and it's free. Everyone is welcome to the playground's Kotoklubi Kaneli ("home club cinnamon"). At Kotoklubi Kaneli, everyday Finnish is learnt by singing, playing, moving and doing arts and crafts together with children and parents.

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kasvatus-ja-koulutus/leikki-ja-avoin-toiminta/perheiden-aamupaivatoiminta/suomea-toiminnallisesti-ryhmissa/>

<https://www.hel.fi/helsinki/en/childhood-and-education/play/families/kotoklubi-kaneli-learn-finnish-together>

<https://www.instagram.com/kotoklubikanelihelsinki/>

<https://www.facebook.com/kotoklubikaneli.helsinki/>

Anna Hattunen, anna.hattunen@hel.fi,
p. 09 310 23972
Marju Lindfors, marju.lindfors@hel.fi,
p. 09 310 45022

Diakonissalaitoksen **Suojattomat-yhteisöhanke** auttaa sinua, paperiton. Se toimii päiväkeskuksessa. Siellä voi käydä suihkussa, pestä pyykkiä, laittaa ruokaa ja levätä. Yhteisötoiminta tukee paperittomien toimintakykyä inhimillisesti haastavassa elämäntilanteessa. Se tarjoaa tarvittavan tiedon kohtaamaan tuleva elämänvaihe täysivaltaisina toimijoina tilanteestaan huolimatta.

Projektipäällikkö anne.hammad@hdl.fi, p. 050 502 0022 (suomi, englanti)

Sugulle Salah, Yhteisötyöntekijä, sugulle.salah@hdl.fi, p. 050 502 2066 (suomi, somali)

Nadia Hellsten, Yhteisötyöntekijä, nadia.hellsten1@hdl.fi, p. 050 430 4780 (arabia, ranska, englanti, suomi)

<https://www.hdl.fi/tukea-ja-toimintaa/maahanmuuttajille/paperittomat/>

Päiväkeskus Hirundo

Hirundo on EU:n liikkuvalla väestölle tarkoitettu päiväkeskus Helsingissä. Hirundossa voi käydä kahvilla, suihkussa ja pestä pyykkiä sekä käyttää internetiä ja syödä omia eväitä turvassa. Tarjoamme tukea päivittäisten asioiden hoitamisessa sekä ohjausta ja neuvontaa sosiaali- ja terveyspalveluista.

p. 050 313 5606, 050 379 5616 (aukioloaikoina)

Pyykinpesu ja henkilökohtaisen hygienian hoito. Neuvonta-, ohjaus-, valmennus- ja tukipalvelut.

Inarantie 8, 00550 Helsinki

Avoinna ma-pe klo 8-16.

<https://www.hdl.fi/tukea-ja-toimintaa/maahanmuuttajille/liikkuva-vaesto/>

SOS-kriisikeskus Helsinki

SOS-kriisikeskus Helsingissä tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Vastaanotolle voi tulla yksin, puolison kanssa tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä. Lähetettä ei tarvita. Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.

Voit asioida halutessasi nimettömästi.

Vastaanotto kriisikeskuksessa: Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki, Puhelimitse: 09 4135 0510

Ajanvarauksen aukioloajat: ma-to klo 9-12 ja klo 13-15 sekä pe klo 9-12 (suljettu juhannuksen aatonaattona, 5.12. ja 23.12.)

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/sos-kriisikeskus-helsinki/>

Familia ry on valtakunnallinen kahden kulttuurin perheiden asiantuntijajärjestö. Tuemme perheiden hyvinvointia tarjoamalla vapaaehtoista ja vertaisuimintaa, tietoa ja neuvontaa.

p. 044 773 8628, Lintulahdenkatu 10 (7. krs), 00500 Helsinki.

Familian suomen kielen kurssit <https://www.familia.fi/suomen-kieli.html>
<https://www.familia.fi/index.html>

JADE- toimintakeskus, Jade yhteisö ry

Toimintakeskus tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa yli 50-vuotiaille vieraskielisille ikäihmisille somalin-, arabian-, kiinan-, kurdin-, farsin- ja darinkielillä sekä selkeällä suomella. Ohjattu vertaisryhmätoiminta edistää ikääntyvien osallisuutta sekä tukee henkistä ja fyysistä hyvinvointia. JADE tarjoaa omankielisesti tukea ja ohjausta asioimiseen palveluissa.

Toimintakeskus on auki arkisin ma–to klo 9–16, p. 050 440 9097.
jadetiimi@jadeyhteiso.fi
Topeliuksenkatu 17 C 25, 00250 Helsinki
www.jadeyhteiso.fi



Venäjänkieliset

<https://venajankieliset.fi/fi/>

Keskusjärjestö edistää venäjänkielisten kotouttamista, sopeutumista yhteiskuntaan, työllistymistä, digitalisaatiota, terveyttä- ja sosiaalista hyvinvointia.

Организация **Русскоязычные Финляндии** представляет и защищает интересы русскоязычных жителей Финляндии на государственном уровне. Мы вместе для того, чтобы помочь русскоязычным наладить свой быт, укрепить социальные связи и ориентироваться во всех сферах жизни в Финляндии.

Monikulttuurinen toimintakeskus Graniitti

p. 040 5408737, Graniittitie 9, 00710 Helsinki

<https://www.venajankieliset.fi/fi/toimintakeskus>

Inkerikeskus ry – Neuvonta- ja toimintakeskus venäjänkielisille maahanmuuttajille, p. 050 557 6761, Torikatu 3 (2. krs), 00700 Helsinki

<https://inkerikeskus.fi/>

SAMHA – Päihde ja Mielenterveysyhdistys

<https://samha.fi/meista/>

Olemme maahanmuuttajien perustama yhdistys maahanmuuttajille. Toimistomme on avoinna ma–to klo 9–16. Kriisin sattuessa ota yhteyttä sähköpostitse tai WhatsApp. Jos haluat käydä luonamme, varaa aika p. 046 880 6319
Visbyнкуja 2, 00930 Helsinki.
info@samha.fi

Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma

edistää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden maahanmuuttajien oikeuksia ja yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia suomalaisessa yhteiskunnassa.

Puhelinpäivystys ma–to 10–15

p. 044 901 6441,

Marjaniementie 74, 00930 Helsinki.

<https://tukikeskushilma.fi/>

InfoFinland sivuilta löydät kaiken tarpeellisen tiedon työpaikoista, opiskelusta, oleskeluluvista, asumisesta ja jokapäiväisestä elämästä Suomessa.

<https://www.infofinland.fi/fi/landingpage>

In the **Finnishcourses.fi** service, you can search for Finnish and Swedish language courses held in the Helsinki Metropolitan Area, Turku, Tampere and Oulu. In addition, the service lists online courses.

<https://finnishcourses.fi/>

Työllistämispalveluja

<https://tyollisyyspalvelut.hel.fi/>

TE-palvelujen palvelunumero

p. 0295 025 500, ma–pe klo 9–16.15

Yleistä apua ja neuvontaa asiointiin, Oma asiointi -palvelun käyttöön sekä työllistymiseen liittyviin asioihin. Tämän numeron kautta voit myös jättää yhteydenottopyynnön omalle vastuuasiantuntijallesi.

Helsingin työllisyyspalvelujen neuvontapuhelin

p. 09 310 36107, ma–pe klo 9–15

Tietoa Helsingin työllisyyspalveluista ja koulutusmahdollisuuksista sekä tukea työpaikan hakemiseen.

Työttömyysturvaneuvonta

p. 0295 020 701, ma–pe klo 9–16.15

Työttömyysturvaan liittyvä neuvonta

Työllisyyspalvelujen toimipisteet

Alla olevissa toimipisteissä voit asioida ilman ajanvarausta. Neuvonnan asiantuntijat ovat käytettävissäsi koko aukioloajan. Heiltä saa apua muun muassa CV:n ja hakemusten teko, sopivien työpaikkojen tai koulutusten etsimiseen, työnhakualustojen käyttöön sekä Oma-asioinnin käyttöön. Tilasta löytyy myös tietokoneita ja tulostimia, joita voit käyttää työn- ja koulutuksenhakuun sekä Oma asiointi -palvelun käyttöön.

Helsingin työllisyyspalveluiden asiakkaille:

- **Pasila**
Ratapihantie 7, 00520 Helsinki
ma–pe klo 9–16
- **Itäkeskus**
Asiakkaankatu 3, 4. krs,
00930 Helsinki
ma–pe klo 9–16
- **Kamppi**
Malminkatu 34, 00100 Helsinki
ma–pe klo 9–16

TE-toimiston asiakkaille:

- **Kamppi**
Antinkatu 1, 2. krs, 00100 Helsinki
ma–pe klo 9–16
- **Pasila**
Ratapihantie 7, 00520 Helsinki
ma–pe klo 9–16

Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on parantaa asiakkaan elämänhallintaa sekä luoda edellytyksiä työllistymiselle.

Kuntouttava työtoiminta sovitetaan asiakkaan työ- ja toimintakyvyn sekä osaamisen mukaan niin, että se on työkykyä tukevaa ja edistävää. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään pääsääntöisesti 3 kuukauden mittaisissa jaksoissa, 1–4 päivää viikossa, vähintään 4 tuntia kerrallaan. Kuntouttavaan työtoimintaan voi hakeutua Työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun eli TYP Helsingin tai oman asuinalueen aikuis-sosiaalityön palvelupisteen kautta.

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palvelukuvaus?id=3122>

Kuntoutusohjaus

Kuntoutusohjauksen tarkoituksena on tukea vaikeasti vammautuneen tai pitkäaikaissairaana henkilön selviytymistä arjessa omassa elinympäristössään. Kuntoutusohjaaja selvittää kuntoutujan kokonaistilanteen, arvioi kuntoutustarpeen sekä toimii tarvittaessa kuntoutusprosessin suunnittelijana, käynnistäjänä ja seuraajana. Hän neuvoa ja ohjaa tarvittavien palveluiden piiriin. Kuntoutusohjaus on potilaalle maksutonta.

p. 09 3105 0971

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/kuntoutus-ja-terapiat/kuntoutusohjaajien-yhteystiedot/>



Liikunta

Helsingin kaupungin liikuntapalveluja

Ympäri Helsinkiä löytyy monenlaisia mahdollisuuksia liikkua ja urheilla sisällä tai ulkona. Tutustu liikuntapalveluihin: <https://www.hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-ai-ka/liikunta>
Alueliikunta: <https://www.hel.fi/lahiolii-kunta>

Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Jakomäki-Tapulikaupungin alueilla. Alueiden asukkaita aktivoidaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Alueliikunnan tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden aktiivisuutta.

Alueliikunnan tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden.

Alueliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa alueliikunnan ryhmissä.

Alueliikuntapassin (30 euroa) voi ladata 4 euroa maksavalle asiakaskortille 23.8. alkaen Myllypuron liikuntamylyssä, Töölön Kisahallilla, Maunulan liikuntahallilla sekä Itäkeskuksen, Pirkkolan ja Jakomäen uimahallissa. Maunulan liikuntahallilla ei ole myynnissä asiakaskortteja.

Katso alueiden tarjonnat näiltä sivuilta:

[Kaarelan alue ja Maunula](#)

[Jakomäki ja Tapulikaupunki](#)

[Mellunkylän alue](#)

[Vuosaaren alue](#)

Tiedustelut arkisin:

Kaarelan alue ja Maunula,
p. 050 362 7017, katri.lehto@hel.fi

Jakomäen ja Tapulikaupungin alue,
p. 050 345 2437, juha.glad@hel.fi

Mellunkylän alue, p. 050 588 1068,
laura.nokkonen-ikonen@hel.fi

Vuosaaren alue, p. 040 356 1168,
elina.hayrinen@hel.fi

Liikuntaluuri

Neuvontaa Helsingin ohjatuista liikuntapalveluista ja maksuttomista tai edullisista liikuntamahdollisuuksista.
p. 09 310 32623 ma-to klo 13–15

EASYSPOURT

www.easysport.fi

EasySport on kaikille avointa harrastetointaa 3.–6.-luokkalaisille. Tunneilla liikutaan lasten ehdoilla iloisesa ilmapiirissä. EasySportissa on monipuolinen ja laaja lajitarjonta ympäri Helsinkiä. Tunneille voi tulla mukaan missä vaiheessa kautta tahansa ilmoittautumatta.

EasySport Liikunta on monipuolista lasten toiveiden mukaan toteutettavaa motorisia perustaitoja kehittävää harrasteliikuntaa.

EasySport Palloilu on välineenkäsittelytaitoja edistävää liikuntaa. Tunnin aikana liikutaan monipuolisesti erilaisia palloja hyödyntäen leikkien ja pelien muodossa.

EasySport Temppuilu tunneilla harjoitellaan erilaisia temppuja omalla keholla tempuratoja hyödyntäen, lisäksi pelataan ja leikitään yhdessä.

EasySport Erikoistunnit tarjoavat liikuntaelämyksiä mm. kiipeilyn, tanssin ja skeittailun merkeissä.

EasySport Erityiset -ryhmässä liikuntataitojen harjoittelussa hyödynnetään erilaisia toimintaratoja sekä lasten suosimia leikkejä, pelejä ja harjoituksia. Tavoitteena on mahdollistaa monipuolinen liikunta, tasapaino- ja käsittelytaitojen harjoittelu. Ryhmät toteutetaan yhteistyössä koulujen iltapäivätoiminnan kanssa.

FunAction

Harrasteliikuntaa 13–17-vuotiaille! Helpoaa, hauskaa, monipuolista, laadukasta, liikuntaa. Ei ennakkoilmoittautumista. FunAction-harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota matalankynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille 13–17-vuotiaille nuorille tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita.

Toiminta on maksutonta. Toimintaa varten jokainen asiakas hankkii 4 eurolla ladattavan asiakaskortin Liikuntapalveluiden toimipisteistä. (Vain uudet asiakkaat.) FunAction-kortin haltija voi osallistua kaikille tunneille. FunAction-asiakaskortin voit ostaa Itäkeskuksen ja Jakomäen uimahalleilta, Töölön Kisahallin kassalta, Latokartanon liikuntahallilta, Liikuntamyllystä sekä Pirkkolan ja Yrjönkadun uimahalleilta.

<https://funactionnuorille.fi/esittely/>

NYT liikunta

NYT-liikunta on ympäri Helsinkiä tapahtuvaa 18–29-vuotiaille suunnattua monipuolista ja rentoa matalankynnyksen liikuntaa. Toiminta on edullista ja tuntiliikunnasta löytyy tarjontaa kaiken tasoille liikkujille. Toiminnan 30 euroa maksavalla kausikortilla voit osallistua rajattomasti kaikille tunneille oman mielesi mukaan. NYT-liikunnan syyskausi kestää syyskuusta joulukuun puoleenväliin ja kevätkausi tammikuusta huhtikuun loppupuolelle. Kesäisin järjestetään maksuttomia lyhytkursseja, tapahtumia ja erilaisia retkiä esimerkiksi trampoliinipuistoihin tai kalliokiipeilypaikoille.

<https://nytliikunta.fi/>

Ulkoliikunta

www.ulkoliikunta.fi talvisin näet latujen ja luistelukenttien käyttötilanteen.

Muut

Sporttia kaikille

Ohjattua liikuntaa kaikenikäisille. Sivustolta löytyy toimintakalenteri ja linkit nettitapahtumiin.

<https://sporttiakaikille.fi/>

Turvaa vailta, perheväkivalta – muuta tukea

PÄÄKAUPUNGIN TURVAKOTI

www.paakaupunginturvakoti.fi

Turvakoti Hertta

Työnjohtajankatu 7 C, 00880 Helsinki.
p. 050 563 6220 (24/7)

Turvakoti Toukola

Hämeentie 126 F, 00560 Helsinki
p. 050 5650636 (24/7)

Turvakoti Pellas

Kuninkaantie 40 A, 02940 Espoo
p. 040 457 3840 (24/7)

Asumisyksikkö Kilpola

Kilpolantie 2, 00940 Helsinki
p. 050 591 4650 (ma–ti klo 14–16,
ke–pe klo 9.30–11.30
asumisyksikko@paakaupunginturvakoti.fi)

Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö

Kilpolantie 2, 00940 Helsinki
Ajanvaraus ma klo 13–15, ke klo 10–12
p. 050 301 0748
lahisuhdevakivaltatyoyksikko@paakaupunginturvakoti.fi

Sophie Mannerheimin turvakoti

www.turvakotisophie.mll.fi
Kunnallisneuvoksentie 20, 00930
Helsinki, p. 040 060 0107 (24/7),
turvakoti.sophie@mll.fi

Turvakoti Mona on maksuton turvakoti maahanmuuttajanasille ja heidän lapsilleen. Voit hakeutua kaikkialta Suomesta, jos kotona tai lähiyhteisössäsi on vaarallista olla väkivallan tai sen uhkan takia. Voit soittaa p. 045 639 6274. Chatissa: ma klo 16–19 suomi, arabia, englantia, ranska, venäjä, ke klo 10–12 suomi, arabia, dari, englantia, persia, ranska, to klo 10–12 suomi ja venäjä.

<https://monikanaiset.fi/turvakoti-mona/>

Vantaan turvakoti ry

www.vantaanturvakoti.fi
Koivukylän puistotie 27, 01360 Vantaa
p. 040 4555 543 (24/7, ei tekstiviestejä),
turvakoti@vantaanturvakoti.fi

Puhelinpalvelu Nollalinjassa

ammattilaiset auttavat, tukevat ja neuvovat lähisuhdeväkivaltaa tai uhkaa kokeneita. Puhelinpalvelua saa maksutta, nimettömänä ja luottamuksellisesti. Soitto p. 080 005 005 (24/7). Voit keskustella suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Chat-palvelu arkisin klo 9–15.
www.nollalinja.fi

SPR-Nuorten turvatalot Helsinki

Uudenmaankatu 32 A, 00120 Helsinki
p. 09 622 4322
turvatalo.helsinki@punainenristi.fi

Nuorten turvatalot tarjoavat kriisi- ja keskusteluapua alle 21-vuotiaille nuorille perheineen, avoimena arkisin vuorokauden ympäri ja viikonloppuisin klo 17–10.

www.punainenristi.fi/tyomme/nuorten-turvatalot/yhteystiedot

Whatsapp: +358 40 173 4149

Instagram.com/nuortenturvatalohelsinki
Facebook.com/turvishelsinki

Sopu-työ

Sopu-työ työskentelee kunniaan liittyvän väkivallan ennaltaehkäisemiseksi ja tukee nuoria ja perheitä kunniaan liittyvissä kriisi- ja konfliktitilanteissa.

p. 010 508 8830, sopu@loistosetlementti.fi
<https://soputila.fi/>

Turvaverkko Helsinki

Turvaverkko Helsinki on pääkaupunkiseudulla toimiva matalan kynnyksen palvelu, joka on tarkoitettu perhe- tai lähisuhdeväkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille aikuisille ja/tai lapsille. Turvaverkko Helsinki tarjoaa ammatillista tukea, tietoa ja käytännön apua väkivaltakokemuksista selviytymiseen. Palvelu on asiakkaalle ja ohjaavalle kunnalle maksuton.

Apua tarvitseva voi ottaa suoraan yhteyttä Turvaverkko Helsinkiin.

p. 040 645 3622

turvaverkko.helsinki@mll.fi

<https://helsinki.mll.fi/turvaverkko-helsinki/>

Pro-tukipiste

Pro-tukipiste on asiantuntijajärjestö, joka edistää seksi- ja erotiikka-alalla toimivien ihmisten sekä ihmiskaupan uhrien osallisuutta ja oikeuksia. Tarjoamme matalan kynnyksen tuki- ja terveystyökaluja seksityössä mukana oleville ja ihmiskaupparikoksen kohteeksi joutuneille ihmisille.

p. 040 650 3705 arkipäivinä klo 13–16,
Urho Kekkosen katu 4–6 B, 5. krs, 00100 Helsinki. <https://pro-tukipiste.fi/>

Amal ry

Järjestön UMMA2-hankkeessa toteutetaan muslimi- ja maahanmuuttajataustaisille kouluikäisille tytöille mentorointia ja ryhmätoimintaa sekä heidän perheilleen perhevalmennusta, tiedotusta ja jalkautuvaa yhteisötoimintaa. Hankkeessa kehitetään kohdennettuja sukupuoli, uskonto- ja kulttuurisensitiivisiä palvelumuotoja ja työmenetelmiä.

Hankepäällikkö: Tanja Rajala,
tanja.rajala@amalry.fi, p. 045 783 47815

Tyttötyö: Iris Katero, iris.katero@amalry.fi,
p. 045 783 26307

Perhetyö: Khadra Aden, khadra.aden@oasissaatio.fi, p. 040 815 7206

<https://www.amalry.fi/tukea/>

Hyvä kysymys

Hyvä kysymys on verkkopalvelu, joka tukee ja kannustaa ihmisiä löytämään ratkaisun mieltä askarruttaviin elämäntilanteisiin. Palvelu on maksuton ja tarkoitettu meille kaikille.

<https://www.hyvakysymys.fi>

Et ole yksin

Et ole yksin -palvelussa saa apua ja tukea, jos on kohdannut epäasiallista käyttäytymistä, seksuaali- tai muuta väkivaltaa urheiluharrastuksessa. Epäasiallinen käyttäytyminen voi liittyä esimerkiksi kiusaamiseen tai päihteiden käyttöön.

Palveluun voi ottaa yhteyttä nimettömästi, p. 050 302 5942 ma klo 12–14.

<https://etoleyksin.fi>

Erilaisten oppijoiden liitto

Kysy oppimisvaikeuksista. Tarjoamme myös apua, miten tukea erilaista oppijaa etäkoulussa tai etäopinnoissa. Teetkö etätöitä? Kysy, miten ottaa haltuun itselle hankala etätöiden väline. Ota yhteyttä Nettineuvojaan: info@eoliitto.fi
Neuvontapuhelin: 050 577 7299, maanantai ja keskiviikko klo 12–14.

<https://www.eoliitto.fi/>

Yleiset hätänumerot

Hätätilanteissa, häiriöissä

Hätätilanteet ja kiireelliset asiat aina yleiseen hätänumeroon 112

Poliisi palvelunumero klo 8–16.15

p. 029 541 9800

Poliisi vihjepuhelinnumero 02 95417 931, analyysi.helsinki@poliisi.fi

Häiritsevää käytöstä julkisissa liikennevälineissä, pysäkillä ei aikatauluja yms.

Helsingin seudun liikenne

Ilmoitukset p. 09 4766 4000

www.hsl.fi

Metron hätäkeskus

p. 09 3101 2112

Katuvalot sammuksissa, virrat poikki, katu hiekoittamatta,
penkeille tarvetta yms.

Rakennusvirasto

Ilmoitukset p. 09 310 22111

Helsingin poliisilaitos sosiaalisessa mediassa

<https://poliisi.fi/helsingin-poliisilaitos-sosiaalisessa-mediassa>



HÄTÄTILANNE?



TOIMI NÄIN!



SOITA HÄTÄNUMEROON 112 KIIREELLISISSÄ, TODELLISISSÄ HÄTÄTILANTEISSA

- kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan vaarassa
- kun haluat ilmoittaa poliisille meneillään olevasta rikoksesta tai
- kun tarvitset paikalle kiireellisesti ensihoidon, poliisin, palokunnan tai sosiaalipäivystyksen apua.

TOIMI NÄIN SOITTAESSASI HÄTÄNUMEROON



LATAA PUHELIMEESI 112 SUOMI -SOVELLUS

Voit ladata 112 Suomen sovelluskaupoista ilmaiseksi. Kun soitat hätänumeroon 112 Suomi -sovelluksen kautta, sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti.



112 TOIMII MYÖS EUROOPASSA

Hätänumero 112 toimii kaikissa Euroopan Unionin maissa. Soittosi ohjautuu kohdemaan hätäkeskukseen.

www.112.fi

NEUVONNAN JA ASIAKASPALVELUN TÄRKEIMMÄT NUMEROT

Näistä paikoista saa neuvoja ja tietoa Helsingin kaupungin palveluista:

- Helsingin kaupunki, vaihde, 09 310 1691 www.hel.fi, Kaupungintalo, Pohjoisesplanadi 11–13. Henkilöt ja toimipaikat: www.numerot.hel.fi
- Helsingin kaupungin neuvonta ma–to klo 9–16, pe klo 9–15 p. 09 310 111 11
- Sosiaalineuvonta arkisin kello 9–16 p. 09 310 44400
- Terveysneuvonta 24 h/vrk, p. 09 310 10023. Tietoa Helsingin terveystalouksista ja sairauksien hoito-ohjeita.
- Hammashoidon ajanvaraus arkisin klo 8–14, p. 09 310 51400.
Varaukset ma–pe klo 14–21 ja la–su klo 8–21 numerosta 09 310 49999.
- Kriisipäivystys 24 h/vrk, p. 09 310 44222. Auttaa kriisitilanteissa, kuten läheisen kuoltua äkillisesti.
- Sosiaalipäivystys 24 h/vrk, p. 020 696 006. Auttaa kun tarvitaan pikaisesti sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä, esimerkiksi lastensuojelussa. Virka-aikaan palvelut saa ensisijaisesti oman asuinalueen perhe- ja sosiaalipalveluista.
- Seniori-info ma–pe klo 8.30–12, p. 09 310 44556, seniori.info@hel.fi
Tietoa ikääntyvien sosiaalipalveluista saa arkisin myös oman asuinalueen sosiaali- ja lähityön yksiköstä: etelä, p. 040 3340 814; länsi, p. 09 310 47827; pohjoinen, p. 09 310 73949; itä, p. 09 310 46893 ja ruotsinkieliset, p. 09 310 44848.
- Matkailuneuvonta, ma–pe klo 9–18, la–su klo 10–16, p. 09 310 13300.
- HSL joukkoliikenne, asiakaspalvelu, ma–pe klo 7–19, la–su klo 9–17, p. 09 476 64000.
- HSY jätehuolto asiakaspalvelu, ma–pe klo 8.30–15.30, p. 09 156 12110.
- Talous- ja velkaneuvonta, ma–to klo 9–12, p. 09 310 43887.
- Työllistymisen tuki, TE-palveluiden neuvonta, p. 029 502 0700.
Helsingin työllisyyspalveluiden neuvonta, p. 09 310 36107.
- Asuntopalvelupiste Stadin asunnot, ma–ke ja pe klo 9–15, to klo 9–13, p. 09 310 13030.
- Asunnottomien palvelut, Hietaniemenkadun neuvonta ja päivystys 24 h/vrk, p. 09 310 46628.
- Taloushallintopalvelun asiakaspalvelu, p. 09 310 25300, arkisin klo 9–15.
- Metron hätäkeskus p. 09 3101 2112.



Helsingin kaupunki
Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimiala
Nuorten palvelut ja aikuissosiaalityö
Ruoka-avun sosiaalityö
Kevät 2023

Valokuvat:
etukansi: Kari Ylitalo
s. 6: Heidi Strömberg
s. 10: Julius Konttinen
s. 24: Laura Oja
s. 28: Mika Lappalainen
s. 36: Sara Huhtinen
s. 40: Jussi Hellsten
s. 44: Aleksi Poutanen
s. 48: Maija Astikainen

Taitto: Innocorp Oy

Paino: Grano Oy



Helsinki