



# Ikääntyneiden palveluopas 2021

Helsinki

# Sisällysluettelo

## 1 Neuvontapalvelut..... 4

Helsingin kaupungin neuvonta – Helsinki-info .....	4
Terveysneuvonta 24 h.....	5
Seniори-info .....	5
Sähköisen asiointin neuvonta .....	5
Joukkoliikenteen neuvonta .....	5
Helsingin sosiaali- ja terveystoimen asumisneuvonta .....	6
Kansalaisneuvonta .....	6
Kuluttajaneuvonta .....	6
Juridiset neuvot.....	7
Sosiaali- ja potilasasiamiehet.....	7

## 2 Kulttuuri- ja liikuntapalvelut ..... 8

Helsingin kaupungin kulttuurikeskukset..	8
Helsingin kaupungin museot ja orkesteri.....	9
Kirjasto.....	12
Helsingin kaupungin palvelukeskusten kulttuuritoiminta .....	13
Alueellisten asukastalojen toiminta.....	15
Opistojen kulttuurikurssit .....	16
Digineuvonta.....	17
Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta .....	18
Liikkuminen ja liikunta .....	24
Ohjattu liikunta.....	25

## 3 Terveyspalvelut..... 28

Terveysneuvonta 24 h.....	28
Sähköisen asiointin kanava – Maisa ....	28
Omaolo – sähköinen oirearvio .....	29
Terveysasemat.....	29
Hae tukea ryhmistä .....	32
Muistisairaudet.....	32
Omahoitotarvikejakelu .....	33
Rokotukset.....	33
Laboratoriot.....	34
Henkinen tuki .....	36
Hengellinen tuki .....	36
Mielenterveys .....	37
Päihdepalvelut .....	39
Päihdepolilinikat .....	39
Päivystys .....	40
Sairaalat.....	41
Hammashoito .....	42
Näön heikentyessä .....	45
Kuulolähipalvelu.....	45

Fysioterapia .....	46
Toimintaterapia.....	46
Kelan kuntoutus.....	47
Apuvälineet .....	47
Sähköiset asiointipalvelut .....	48
Sähköisiä terveyspalveluja itsehoidon tueksi .....	50

## 4 Sosiaalipalvelut..... 51

Seniори-info .....	51
Sosiaali- ja kriisipäivystys .....	53
Helsingin kaupungin seniори- ja palvelukeskusten arjen tukipalvelut ....	53
Muuta tukea omaishoitajille .....	54
Palvelutarpeen arviointi, sosiaalityö- ja sosiaaliohjaus.....	55
Päivätoiminta .....	56
Omaishoidon tuki.....	57
Kotihoito.....	57
Palveluasuminen ja ympäri vuorokautinen hoito.....	59
Veteraanien palvelut .....	59
Vammaispalvelut .....	60
Kuljetuspalvelut .....	61
Asunnon muutostyöt.....	61

## 5 Tulevaan varautuminen ja talous ..... 63

Asuminen .....	63
Valtakirjat .....	63
Edunvalvontavaltuutus ja edunvalvonta .....	64
Hoitotahto .....	65
Arvonlisäverottomat palvelut.....	65
Kotitaloustyön verovähennys .....	66
Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto .....	66
Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalinen luotus.....	67
Helsingin ev.lut seurakuntien raha-asianeuvonta Rari.....	68
Kelan etuudet ja toimeentulotuki .....	68
Toimeentulotuki .....	69
Eläkkeet.....	69
Eläkkeensaajan asumistuki.....	70
Eläkettä saavan hoitotuki .....	70
Lääkkeiden korvaus .....	70
Matkakulut .....	71

## Arvoisa helsinkiläinen seniori

Olemme aiempien vuosien tapaan koonneet sinulle tiedot Helsingin alueen senioripalveluista näihin yksiin kansiin. Tämä opas palvelee myös läheisiäsi sekä laajemminkin sosiaali- ja terveyspalvelujen ammattilaisia, opiskelijoita ja kaikkia aiheesta kiinnostuneita.

Huomioithan, että tämän oppaan julkaisuhetkellä kesäkuussa 2021 koronapandemia voi edelleen vaikuttaa palveluiden aukioloaikoihin ja palvelutarjontaan. Ajantasaiset tiedot voit tarkistaa Seniori-infosta tai kunkin palvelun ja toimijan omilta verkkosivuilta. Seniori-info palvelee sinua puhelimitse arkisin klo 9–15 numerossa 09 310 44556.

Ikääntyneiden tiedonsaantia palveluoppaan rinnalla tukevat Seniori-infon verkkosivut osoitteessa [www.hel.fi/seniorit](http://www.hel.fi/seniorit). Sivulla on monipuolisesti tietoa sosiaali- ja terveystoimen palveluista, Helsingin alueen tapahtumista, harrastuksista ja muista palveluista. Sivuilta löytyy myös chat-palvelu.

Kokoamalla ikääntyneiden palvelujen neuvontaa ja ohjausta yhteen yksikköön, Seniori-infoon, voimme tarjota helsinkiläisille senioreille ja heidän läheisilleen entistä helpommin löydettävät ja yhdenvertaiset palvelut.

Helsingin sosiaali- ja terveystoimessa otettiin toukokuussa käyttöön sähköinen asiointipalvelu Maisa. Lisätietoja Maisa-asiakasportaalista löydät tämän oppaan sivulta 48, osoitteesta [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi) tai Seniori-infosta.

Haluamme olla osaltamme tukemassa helsinkiläisten ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Toivon, että opas on sinulle hyödyllinen.

Antoisia lukuhetkiä!

### **Seija Meripaasi**

Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelujen johtaja



# 1

# Neuvontapalvelut

## Helsingin kaupungin neuvonta – Helsinki-info

Tietoa kaupungista ja sen palveluista sekä maahanmuuttoasioista.

**Neuvontaa puhelimitse** 09 310 1111

**chat:** [www.hel.fi/neuvontachat](http://www.hel.fi/neuvontachat)

ma–to klo 9–16 ja pe klo 10–15

**Kasvokkain neuvontaa**

Keskustakirjasto Oodissa,

Töölönlahdenkatu 4

ma–to klo 9–18, pe klo 10–18

Neuvontapisteeltä saa digitukea kaupungin sähköisten palveluiden käyttöön ja tietoa muista digitaalista neuvontaa tarjoavista paikoista.

### Palautetta kaupungille

Kysy, kiitä, moiti, ehdota ja anna palautetta osoitteessa [www.hel.fi/palaute](http://www.hel.fi/palaute)

### Helsingin kaupunki

Vaihde p. 09 310 1691, [www.hel.fi](http://www.hel.fi)

Henkilöt ja toimipaikat [www.numerot.hel.fi](http://www.numerot.hel.fi)

## Terveysneuvonta 24 h

Puhelinnumerosta 09 310 10023 voi kysyä neuvoa kiireettömissä terveyteen tai terveystalvonteluihin liittyvissä asioissa.

## Seniari-info

Neuvontaa ja palveluohjausta arkisin klo 9–15, p. 09 310 44556  
seniari.info@hel.fi  
www.hel.fi/seniari

**Seniari-infon chat** www.hel.fi/seniari, arkisin klo 9–15

**Facebook:** www.facebook.com/seniarihelsinki/

**Instagram:** @seniarihelsinki

**Twitter:** @seniarihelsinki

Seniari-infon työntekijä paikalla terveys- ja hyvinvointikeskuksissa:  
Vuosaari ti klo 8–11 ja Kalasatama ke klo 8–11.

Seniari-info tarjoaa matalan kynnyksen neuvontaa ja etsii ratkaisuja ikääntyneiden arjen haasteisiin. Seniari-infosta saa tietoa Helsingin kaupungin palveluiden lisäksi järjestöjen ja yritysten tapahtumista, harrastuksista ja palveluista. Ikääntyneet saavat palveluneuvontaa myös palvelukeskusten sosiaaliohjaajilta.

## Sähköisen asiointin neuvonta

Helsingin kaupungin sähköisen asiointin neuvonta  
ma–pe klo 8–18, p. 09 310 88800

## Joukkoliikenteen neuvonta

Neuvontaa saa puhelimitse HSL:n asiakaspalvelusta  
ma–pe klo 7.30–19, la–su klo 9.30–17, p. 09 4766 4000

Yhteystietoja sekä joukkoliikenteen reitit ja aikataulut löytyvät  
HSL:n internetsivuilta

<https://www.hsl.fi/asiakaspalvelu>

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

## Helsingin sosiaali- ja terveystoimen asumisneuvonta

- **Haagan palvelupiste**  
Kannelmäki, Konala, Haaga,  
Pitäjänmäki, Malminkartano ja  
Pikku-Huopalahti  
p. 09 310 42996 ja 09 310 42995
  - **Malmin palvelupiste**  
Malmi, Tapanila, Tapaninvainio  
ja Pukinmäki  
p. 09 310 41210  
  
Pihlajisto, Viikki ja Latokartano  
p. 09 310 24458
  - **Kalasadaman palvelupiste**  
Länsi-Herttoniemi (Siilitie ja  
Herttoniemi) ja Roihuvuori  
p. 09 310 42993  
  
Herttoniemenranta, Laajasalo  
ja Kulosaari  
p. 09 310 42992  
  
Vallila, Kallio, Hermannin,  
Sörnäinen, Arabia, Pasila,  
Kumpula, Käpylä, Koskela  
ja Kalasatama  
p. 09 310 44014 ja  
09 310 44012
- Chat:** [www.hel.fi/asumisneuvonta](http://www.hel.fi/asumisneuvonta)  
ma–pe klo 9–16

Helsingin kaupungin asunnot oy:n asukkaille asumisneuvontaa Heka oy:n palvelupisteissä [www.hekaoy.fi/fi/heka/yhteystiedot](http://www.hekaoy.fi/fi/heka/yhteystiedot)

### **Vuokralaisten keskusliiton puhelinneuvonta**

ma klo 9–14 ja klo 16–18 sekä ti–pe klo 9–13,  
p. 0600 9 1515 (1,92 €/min + pvm), [www.vuokralaiset.fi](http://www.vuokralaiset.fi)

## Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta ohjaa oikeaan julkiseen palveluun, oikean viranomaisen luo ja neuvoa palveluiden käytössä. Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse ja internetissä ma–pe klo 8–21, la klo 9–15, p. 0295 000.

Puhe- tai kuulovammaiset voivat lähettää kysymykset tekstiviestinä numeroon 18395. [www.kansalaisneuvonta.fi](http://www.kansalaisneuvonta.fi)

## Kuluttajaneuvonta

ma–ke, pe klo 9–12, to klo 12–15  
p. 029 505 3050  
[www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta/](http://www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta/)

## Juridiset neuvot

Julkista oikeusapua voi saada esimerkiksi vuokra- ja avioeroriitoihin, rikos- ja vahingonkorvausjuttuihin, palkka- ja eläkekiistoihin.

### Helsingin oikeusaputoimisto

ma–pe klo 8–16.15, p. 029 566 0120

ajanvaraus ma–pe klo 9–11 ja klo 12–15.30

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

### Suomen asianajajaliiton maksuton neuvonta

Maksutonta neuvontaa on saatavilla Itäkeskuksen ja Töölön kirjastoissa (ei toimeksiantoja kuten testamentteja).

ma–pe klo 10–12 ja 13–15, p. 09 686 6120

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

Asianajajapäivystys (asianajopalvelut>asianajajapäivystys>tapahtumakalenteri)

info@asianajajaliitto.fi

## Sosiaali- ja potilasasiamiehet

Helsingin sosiaali- ja potilasasiamiehet neuvovat ja ohjaavat potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa.

Voit olla yhteydessä sosiaali- ja potilasasiamieheen, jos olet tyytymätön saamaasi hoitoon, kohteluun tai palveluun tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Yhteyttä voivat ottaa myös asiakkaiden ja potilaiden läheiset, kuntalaiset sekä yhteistyötahot.

Asiamiehet neuvovat ja tarvittaessa avustavat muistutuksen tekemisessä, potilasvahinkoasioiden käsittelemisessä ja vahingonkorvausasioissa. Asiamiehet eivät tee päätöksiä, eivätkä ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon.

Puhelinneuvontaa ma–to klo 9–11, p. 09 310 43355

Sähköpostiosoite [sosiaali.potilasasiamies@hel.fi](mailto:sosiaali.potilasasiamies@hel.fi)

Suojattua sähköpostia voi lähettää osoitteesta <https://securemail.hel.fi>

sähköpostiosoitteeseen [sosiaali.potilasasiamies@hel.fi](mailto:sosiaali.potilasasiamies@hel.fi)

Postiosoite PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

Lisätietoa osoitteesta [www.hel.fi/sosiaali-ja-potilasasiamies](http://www.hel.fi/sosiaali-ja-potilasasiamies)

# 2

# Kulttuuri- ja liikunta- palvelut

Koronapandemia voi edelleen vaikuttaa palveluiden aukioloaikoihin ja palvelutarjontaan. Ajantasaiset tiedot voit tarkistaa Seniori-infosta tai kunkin palvelun ja toimijan omilta verkkosivuilta.

## Helsingin kaupungin kulttuurikeskukset

Helsingin keskustassa sijaitsee kansainvälinen konserttisali ja vierailunäyttämö Savoy-teatteri ja Kalliossa kulttuurikeskus Caisa. Keskustan ulkopuolella toimii neljä kulttuurikeskusta: Kanneltalo, Malmitalo, Stoa ja Vuotalo. Keskusten ohjelmaan kuuluu konsertteja, teatteriesityksiä, elokuva-näytöksiä, vaihtuvia näyttelyitä, työpajoja ja yhteisöllisiä tapahtumia kuten tansseja ja yhteislaulutilaisuuksia. Kulttuurikeskuksiin pääsee julkisilla kulkuvälineillä.

Maksullisiin tapahtumiin voi ostaa liput Lippupisteeltä, [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi) tai kulttuurikeskusten lipunmyynnistä. Keskuksissa on paljon myös maksuttomia tapahtumia sekä päivä- ja iltapäivänäytöksiä. Kulttuurikeskusten galleriat ovat auki talon aukioloaikojen mukaan ja niihin on vapaa pääsy.



- **Caisa**  
Kaikukatu 4  
p. 09 310 80008  
[www.caisa.fi](http://www.caisa.fi)
- **Kanneltalo**  
Klaneettitie 5  
Sitratori  
[www.kanneltalo.fi](http://www.kanneltalo.fi)
- **Malmitalo**  
Ala-Malmin tori 1  
[www.malmitalo.fi](http://www.malmitalo.fi)
- **Savoy-teatteri**  
Kasarmikatu 46–48  
[www.savoyteatteri.fi](http://www.savoyteatteri.fi)
- **Stoa**  
Turunlinnantie 1  
[www.stoa.fi](http://www.stoa.fi)
- **Vuotalo**  
Mosaiikkitori 2  
[www.vuotalo.fi](http://www.vuotalo.fi)

### Kulttuurikaveri

Kulttuurikaveri lähtee seuraksesi kulttuuritapahtumaan. Kulttuurikaverin kanssa pääsylippu maksaa korkeintaan viisi euroa, seura ja opastus ovat ilmaisia. Kulttuurikaverit ovat Helsingin kaupungin vapaaehtoisia.

Lisätietoja

ma–to klo 10–13, p. 09 310 58237 (ppm) [www.hel.fi/kulttuurikaverit](http://www.hel.fi/kulttuurikaverit)

## Helsingin kaupungin museot ja orkesteri

### HAM Helsingin taidemuseo

HAM Helsingin taidemuseo sijaitsee Tennispalatsissa, Kampin kauppakeskuksen vieressä. Museon kotimaiset ja kansainväliset näyttelyt tuovat esiin modernia taidetta ja nykytaidetta. Lauantain yleisöopastukset ovat avoimia kaikille pääsylipun hinnalla.

Näkyvin osa helsinkiläisten taidekokoelmasta ovat kaupungin kaduilla, toreilla ja puistoissa sijaitsevat julkiset veistokset. Veistoksia voit ihaila myös verkossa, josta löydät HAMin veistospankin. Verkkosivujen kautta voit nauttia myös taiteilijahaastatteluista, näyttelyopastuksista ja taidepajoista.

Eteläinen Rautatiekatu 8

Avoinna ti–su klo 11–19, ma suljettu, p. 09 310 87001

[hamhelsinki.fi](http://hamhelsinki.fi)

## Kulttuuri- ja liikuntapalvelut

Pääsymaksu 12/10 €, alle 18-vuotiaille ja Museokortilla vapaa pääsy. Lippuja myydään museon lipunmyynnissä sekä ennakoon verkkokaupassa [tickets.hamhelsinki.fi](https://tickets.hamhelsinki.fi)

Osaan museota pääsee aina ilmaiseksi.

### Helsingin kaupunginmuseo

Helsingin kaupunginmuseo sijaitsee Senaatintorin kulmalla, yhdessä kaupungin vanhimmista kortteleista. Helsingin kaupunginmuseon aiheena on Helsinki. Keskiössä ovat kaupunkilaisten omakohtaiset kokemukset ja tavallinen arki, jota museon esineet ja valokuvat heijastavat. Museossa järjestetään myös kiinnostavia tapahtumia erilaisten teemojen ympärillä. Kuvaselaamossa voi katsella vanhoja kuvia Helsingistä. Museon kokoelmiin kuuluvia kuvia voi selata ja tutkia myös osoitteessa [helsinki.fi](https://helsinki.fi), josta löytyy yli 65 000 Helsinki-aiheista kuvaa.

Aleksanterinkatu 16

Avoinna ma–pe klo 11–19, la–su klo 11–17, p. 09 310 36630

Vapaa pääsy

[helsinginkaupunginmuseo.fi](https://helsinginkaupunginmuseo.fi)

Kaupunginmuseon kohteisiin kuuluvat myös Hakasalmen huvila Töölönlahden kulmalla ja Ratikkamuseo Töölössä. Vallilassa sijaitseva Työväenasuntomuseo on avoinna kesäisin ja Kruununhaasta löytyvässä Ruiskumestarin talossa voi vieraila kesäisin ja joulun aikaan.

#### ■ Hakasalmen huvila

Mannerheimintie 13 B

Avoinna ti 11–19, ke–su klo 11–17,

ma suljettu. Uutta näyttelyä rakennettaessa suljettu.

p. 09 3107 8519

[Hakasalmenhuvila.fi](https://hakasalmenhuvila.fi)

Pääsymaksu 12/10 €, alle 18-vuotiaille ja Museokortilla vapaa pääsy.

Lippuja myydään paikan päällä museon lipunmyynnissä.

#### ■ Ratikkamuseo

Töölönkatu 51 A

Avoinna ma–su 11-17

p. 09 310 23921

Vapaa pääsy

[Ratikkamuseo.fi](https://ratikkamuseo.fi)

#### ■ Työväenasuntomuseo

Kirstinkuja 4

p. 09 3107 1548

Vapaa pääsy

[Tyovaenasuntomuseo.fi](https://tyovaenasuntomuseo.fi)

### ■ Ruiskumestarin talo

Kristianinkatu 12

p. 09 3107 1549

Vapaa pääsy

[RuiskumestarinTalo.fi](http://RuiskumestarinTalo.fi)

Helsingin kaupungissa on kymmeniä eri museoita. Useat museot eivät peri sisäänpääsymaksua ja monissa maksullisissakin museoissa järjestetään ilmaispäiviä.

Museoiden näyttelyitä ja tapahtumia löydät museon tieto-sivuilta

<https://myhelsinki.fi/museot>

### Museokortti

Museokortti on maksullinen.

Asiakaspalvelu arkisin klo 9–12, p. 044 784 5745

[museokortti@museot.fi](mailto:museokortti@museot.fi)

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

### Helsingin kaupunginorkesteri

Helsingin kaupunginorkesteri konsertoi Musiikkitalossa sekä vierailee erilaisissa kokoonpanoissa ympäri Helsinkiä. Orkesterin verkkokonserttien kautta musiikista voi nauttia omalla kotisohvalla.

Helsingin kaupunginorkesteri on kantaesittänyt valtaosan Jean Sibeliuksen sinfonisesta tuotannosta. Orkesteri jatkaa oman aikansa musiikin esittämistä tilaamalla teoksia sekä kansainvälisiltä että kotimaisilta säveltäjiltä.

Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A

p. 09 3102 2700

Lippuja myydään Musiikkitalon lippumyymälässä ja Ticketmasterin verkkokaupassa, puhelinpalvelussa 0600 10 800 (1,98 €/min+pvm) ja palvelupisteissä.

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

**Tapahtumat.hel.fi-sivustolta** löytyy Helsingin kaupungin tapahtumat helposti ja kätevästi yhdestä paikasta. Sivustoa ylläpitää Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan viestintä.

## Kulttuuri- ja liikuntapalvelut

Puhelinvaihte arkisin klo 8–16, 09 310 1060,  
Helsinki-info ma–to klo 9–16 ja pe klo 10–15, p. 09 310 11111

[Tapahtumat.hel.fi](http://Tapahtumat.hel.fi)

[Tapahtumakalenteri](http://Tapahtumakalenteri)

## Kirjasto

Kirjasto on kaikille avoin tiedon ja tarinoiden talo. Kirjastojen valikoimista löytyy kirjoja, lehtiä, elokuvia, pelejä ja musiikkia. Eri puolilla Helsinkiä on 37 kirjastoa ja alueella kiertää kaksi kirjastoautoa.

Kirjastoissa järjestetään myös monenlaisia tapahtumia kuten kirjailijavierailuja ja luentoja sekä erilaisia kursseja ja opastuksia eri-ikäisille, eri kielillä, erilaisia taitoja hakeville ja erilaisille ryhmille.

Tiloja voi varata omiin kokouksiin, esityksiin tai näyttelyihin.

Kirjastosta voit lainata myös esineitä ja laitteita, joita et tarvitse päivittäin.

Lisätietoja Kulttuuri- ja vapaa-ajan puhelinvaihte p. 09 310 1060

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

### Kirjasto kotiovelle

Kotikirjasto palvelee kotona asuvia asiakkaita, jotka eivät iästä tai terveydentilasta johtuen pääse kirjastoon. Lainat toimitetaan sovitun aikataulun mukaisesti. Samalla noudetaan palautukset. Palvelu on maksuton.

ma–pe klo 12–15, p. 09 3108 5214

[kotikirjasto@hel.fi](mailto:kotikirjasto@hel.fi)

### Lukuvinkkejä

Lukuvalmentajalta voi pyytää henkilökohtaisia lukuvinkkejä sen perusteella, minkälaisista kirjoista pitää tai mitkä aiheet kiinnostavat. Lukuvalmentajan tavoittaa sähköpostitse [lukuvalmentaja@hel.fi](mailto:lukuvalmentaja@hel.fi)

### Äänikirjoja lukemisesteisille

Jos tekstin lukeminen on vaikeaa esimerkiksi näön heikentymisen vuoksi, äänikirja voi auttaa. Celia-kirjastosta löytyy noin 40 000 äänikirjaa, joita voi kuunnella maksutta verkossa. Kirjojen joukossa on maksutonta kauno- ja tietokirjallisuutta ja oppikirjoja. Celianet-verkkopalvelun käyttäjäksi voi liittyä kirjastossa.

## Näkövammaisten liitto

Lukemisen ja kuuntelemisen apuvälineistä saa tietoa Näkövammaisten liitosta.

Puhelinneuvonta palvelee ma–ti klo 9–15 ja ke–pe klo 12–15.

Puhepostiin voit jättää soittopyynnön.

Vastaajaan jätetään tiedoksi nimi ja numero sekä aihe lyhyesti.

■ **Näkövammaisten liiton digineuvonta**  
p. 09 3960 4000  
digineuvonta@nkl.fi

■ **Daisy-neuvonta**  
p. 09 3960 4040  
daisy@nkl.fi

[Näkövammaisten liitto](#)

[www.kulttuuripalvelu.fi/fi/nakovammaisten-kulttuuripalvelu](http://www.kulttuuripalvelu.fi/fi/nakovammaisten-kulttuuripalvelu)

## Tietokoneelle kirjastossa

Kirjastossa voit työskennellä ja hoitaa asioitasi kirjaston asiakastietokoneilla. Käytössä on yleisimmät tietokoneohjelmat sekä skanneri ja tulostin. Ajan voi varata paikan päällä tai verkossa. Voit työskennellä myös omalla laitteellasi. Kaikissa kirjastoissa on avoin ja maksuton langaton verkko.

## Opastusta laitteiden ja verkkopalveluiden käyttöön

Kirjastossa neuvotaan erilaisten laitteiden, ohjelmien ja verkkopalveluiden käytössä. Opastusta voit saada henkilökohtaisesti tai osallistumalla ryhmäopastukseen, luennoille tai tietoiskuihin. Opastusta järjestävät kirjaston henkilökunta sekä yhteistyökumppaneiden kautta tulevat opastajat. Kirjastoissa järjestettävä opastus on usein kertaluontoista. Syvempää oppia saat työväen- ja aikuisopistojen kursseilta.

## Helsingin kaupungin palvelukeskusten kulttuuritoiminta

Helsingin kaupungin seniorikeskusten palvelukeskustoiminta on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille. Palvelukeskukset ovat avoimia kohtaamispaikkoja, joiden toimintaan osallistutaan omatoimisesti, henkilökohtaisen avustajan tai omaisen tukemana.

Palvelukeskuksissa voit osallistua erilaisiin tapahtumiin, työpajoihin ja harrastustoimintaan musiikin, kirjallisuuden ja teatterin sekä tanssin saralla. Voit harrastaa omatoimisesti erilaisia kädentaitoja tai osallistua ohjatuille kursseille. Toiminnan laajuus ja tarjonta vaihtelevat palvelukeskuksittain. Tarjolla on myös monikulttuurista toimintaa. Ikäihmisille suunnattu kirjaston palvelupiste on käytössä Kontulan, Kustaankartanon, Riistavuoren ja Roihuvuoren palvelukeskuksissa.

Toiminta on pääosin maksutonta. Sinulla tulee olla palvelukeskuskortti mukana asioidessasi palvelukeskuksessa. Maksuttoman kortin saat neuvonnasta. Muista päivittää korttisi vuosittain, hakemalla korttiin vuositarra.

- **Kampin palvelukeskus**  
Salomonkatu 21 B  
p. 09 310 44513
- **Kannelmäen palvelukeskus**  
Urkupillintie 4  
p. 09 310 24120
- **Kinapori\***  
Kinaporinkatu 7–9  
p. 09 310 52910
- **Kontula\***  
Kontukuja 5  
p. 09 310 61800
- **Koskela\***  
Käpyläntie 11, N-talo, 1. krs  
p. 09 310 50476
- **Kustaankartano\***  
Kivalterintie 16 / Oltermannintie  
32, E-talo, pohjakerros  
p. 09 310 54796
- **Munkkiniemen palvelukeskus**  
Laajalahdentie 30  
p. 09 310 48617
- **Mylypuro\***  
Kettutie 8 I  
p. 09 310 44151
- **Itäkeskuksen palvelukeskus-toiminta**  
Voikukantie 6  
p. 09 310 74368
- **Pohjois-Haagan palvelukeskus**  
Hopeatien toimipiste,  
Hopeatie 14  
p. 09 310 46779  
**Mariankodin toimipiste,**  
Schildtinpolku 6,  
p. 020 771 8516
- **Riistavuori\***  
Isonnevantie 28  
p. 09 310 49200
- **Roihuvuori\***  
Punahilkantie 16  
p. 09 310 60790
- **Laajasalon palvelukeskus-toiminta**  
Rudolfintie 17–19  
p. 09 310 51886

- **Syystie\***

Takaniitynkuja 3  
p. 09 310 58413

- **Töölö\***

Töölönkatu 33  
p. 09 310 44538

\* seniorikeskus/palvelukeskus

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

## Alueellisten asukastalojen toiminta

Helsingissä on erilaista alueellista toimintaa, jota järjestävät muun muassa asukastalot. Alueelliset asukastalot toimivat asukkaiden yhteisinä avoimina kokoontumistiloina ja olohuoneina, joista löytyy juttuseuraa ja edullista kahvitte- luita. Taloissa on monenlaista harrastus- ja muuta toimintaa kaiken- ikäisille, esimerkiksi digitukea. Toiminta tarjoaa myös mahdollisuuden vapaaehtoisena toimimiseen. Asukastalojen tapahtumat ja toiminta vaihtelevat taloittain. Muutokset aukioloaikoihin ja toimintaan ovat mahdollisia.

- **Punavuoren asukastalo Betania**

Perämiehenkatu 13  
p. 09 310 73935  
ma ja ke digitukea:  
ajanvarauksella klo 10–14,  
puh. 09 310 44709

- **Asukastalo Saunabaari**

Metsäpurontie 25  
ma–pe klo 9–16  
p. 09 310 24587  
Mediapaja 040 5900455

- **Kumppanuustalo Hanna**

Sturenkatu 12  
ma–pe klo 9–16  
p. 09 31073933

- **Asukastalo Malmin toimintakeskus**

Kirkonkyläntie 2  
ma–pe klo 9–16  
p. 0931058576

- **Asukastalo Oulunkylän Seurahuone**

Larin Kyöstin tie 7  
ma–pe klo 9–16  
p. 040 1628476

- **Pihlajamäen Lähiöasema**

Liusketie 3 A  
ma–pe klo 9–16  
p. 040 1246354

- **Asukastalo Mylläri**

Kiviparintie 2 J  
ma–pe klo 9–16  
p. 040 8256956

■ **Kontulan Lähiöasema**

Keinulaudankuja 4 C  
ma–pe klo 9–16  
p. 040 3343188

■ **Vuosaaren Lähiöasema**

Mustalahdentie 10  
ma–pe klo 9–16  
p. 09 31073249

## Opistojen kulttuurikurssit

### Helsingin työväenopisto

Helsingin työväenopisto tarjoaa senioreille kohdennettuja kursseja. Opiston päärakennus on Kalliossa, lisäksi toimintaa järjestetään Itämerentalossa Ruoholahdessa, Stoassa, Silkkikutomossa ja Vuotalossa, Malmitalolla, Kanneltalolla, Pohjois-Haagassa, Maunula-talolla ja Oulunkylätalolla. Opetusta on hajautettu myös kaupungin eri peruskoulujen tiloihin.

Seniorikurssien kurssimaksuissa on huomioitu seniorialennus. Kelan maksamaa kansan- tai takuueläkettä saavilla henkilöillä on mahdollista saada 50 % alennus normaalikursseista.

Työväenopistolla järjestetään vuosittain satoja luentoja, konsertteja, näyttelyitä ja tapahtumia. Suurin osa näistä tilaisuuksista on maksuttomia.

Ajantasaiset kurssi- ja tapahtumatiedot löytyvät osoitteesta

<https://ilmonet.fi/>

### Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu kursseille Ilmonet.fi-palvelussa, puhelimitse **09 310 88610** tai opiston asiakaspalvelupisteissä.

### Asiakaspalvelupisteet:

Opistotalo, Helsinginkatu 26, 2. krs  
Malmitalo, Ala-Malmin tori 1 B

Maunula-talo, Metsäpurontie 4  
Stoa, Itäkeskus, Turunlinnantie 1

Palvelupisteet ovat avoinna ma–to klo 10–16,  
pyhäpäivien aattona palvelupisteet ovat suljettu.

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



Lisätietoja [www.ilmonet.fi/](http://www.ilmonet.fi/)  
ma-to klo 10–16, p. 09 310 88610  
Sähköposti [tyovaenopisto@edu.hel.fi](mailto:tyovaenopisto@edu.hel.fi)  
[www.hel.fi/sto/fi/](http://www.hel.fi/sto/fi/) opintoneuvonta

### **Yksityiset opistot**

Helsingissä toimivat yksityiset opistot tarjoavat senioreille suunnattuja kursseja, luentoja, tapahtumia, konsertteja ja näyttelyitä. Toiminta on maksullista.

Valtakunnallisesta opistojen hakupalvelusta löydät kaikki Suomen kansalaisopistot, linkit opistojen kotisivuille, Facebook-sivuille ja mahdollisten opistolaisyhdistysten kotisivuille. Lisäksi listassa on opiston puhelinnumero ja postiosoite.

Opistojen yhteystiedot <https://kansalaisopistot.fi/>  
Yhteystietoja voi tiedustella myös Seniori-infosta arkisin klo 9–15,  
p. 09 310 44556

## **Digineuvonta**

### **Enter Ry**

Enterin tietokone-, tabletti- ja kännykkäopastus on avointa ja maksutonta kaikille senioreille. Opastus on henkilökohtaista ja siinä edetään opastettavan osaamisen mukaisesti. Opastajina toimivat Enterin vapaaehtoiset vertaisopastajat. Lähiopastukset toteutetaan kirjastoissa, palvelukeskuksissa ja muissa julkisissa tiloissa ajanvarauksella tai ilman. Etäopastus toteutetaan puhelinneuvontana erilaisia ohjelmia apuna käyttäen.

[www.entersenior.fi](http://www.entersenior.fi)  
Sähköposti [info@entersenior.fi](mailto:info@entersenior.fi)  
p. 050 374 8645  
Elimäenkatu 25–27, käynti vain sopimuksen mukaan.

### Helsingin kaupunki

Helsinki tarjoaa digitukea yli 150 kaupungin toimipaikassa. Suosituimpia ovat kirjastot, asukastalot, palvelukeskukset, työväenopiston toimitilat, nuorisotilat sekä Oodi ja International House Helsinki. Näissä toimipaikoissa kaupunkilaisia opastavat kaupungin työntekijät tai esimerkiksi Enter ry:n kouluttamat vapaaehtoiset. Digituki tarkoittaa tukea, jota annetaan tietokoneen, älypuhelimien, tabletin ja älytelevisioiden käytössä.

Digituelle on luotu eettinen ohjeistus. Ohjeistus esittelee digituen antajan ja digituen saajan velvollisuudet. Ohjeistuksen tavoitteena on edistää turvallista ja laadukasta digitukea, joka toteutetaan molempien osapuolten yhteisymmärryksessä.

Lisätietoa <https://digituki.hel.fi/fi/> tai p. 09 310 111 11

### Tietotekniikan kurssitoimintaa

Helsingissä toimivat yksityiset opistot tarjoavat erilaisia tietotekniikkakursseja. Toiminta on maksullista. Ks. lisätiedot sivu 17, kohta Yksityiset opistot.

Opistojen yhteystiedot [www.kansalaisopistot.fi](http://www.kansalaisopistot.fi)

Lisätietoja Seniori-info arkisin klo 9–15, p. 09 310 44556

## Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta

Helsingissä on lukematon määrä yhdistyksiä, joissa voi osallistua monipuolisesti erilaisiin aktiviteetteihin ja vaikuttamistyöhön.

### Yhdistysten hakupalveluja:

- **Kansalaisfoorumin järjestöhakemisto**  
[www.kansalaisyhteiskunta.fi/](http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/)
- **Patentti- ja rekisterihallituksen yhdistyshaku**  
<https://yhdistysrekisteri.prh.fi/>
- **Seniori-info** tai arkisin klo 9–15, p. 09 310 44556

## Helka Kaupunginosayhdistykset ry

Helka eli Helsingin kaupunginosayhdistykset ry on kaupunginosayhdistysten keskusjärjestö. Helka edistää Helsingin kehittymistä kulttuuri- ja ympäristöarvoja kunnioittavana, korkeatasoisena sekä asukkaiden hyvinvoinnista huolehtivana pääkaupunkina.

Helkan toimisto Aurorankatu 19, p. 045 145 2595

[www.kaupunginosat.fi/helka/](http://www.kaupunginosat.fi/helka/)

## Vapaaehtoisia välittäviä tahoja

Eri yhdistykset kouluttavat ja välittävät senioreille vapaaehtoisia. Vapaaehtoista voi kysyä keskustelu- tai liikuntakaveriksi ja tarvittaessa esimerkiksi kertaluontoisesti keikka- tai saattaja-avuksi.

Lisätietoja Seniori-info, p. 09 310 44556

## Ryhdy vapaaehtoiseksi

Helsingin kaupungilla on tarjolla monenlaisia vapaaehtoistehtäviä. Toimintaan voi tulla tiettyyn projektiin tai pidemmäksi aikaa, jokaiselle löytyy omien voimavarojen ja kiinnostuksen mukainen tehtävä. Vapaaehtoisena voivat toimia kaikenikäiset.

Lisätietoja:

- p. 09 310 64884 eliisa.saarinen@hel.fi
- p. 09 310 46940 kristiina.stenman@hel.fi
- p. 09 310 22621 saara.jaamies@hel.fi

[www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi/](http://www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi/)

## Etsivän vanhustyön verkosto

Usean eri yhdistyksen ammattilaiset ja vapaaehtoiset sekä Seniori-info muodostavat Helsingissä Etsivän vanhustyön verkoston. Verkoston tavoitteena on lisätä ikääntyvien osallisuuden kokemuksia ja vähentää yksinäisyyttä. Verkosto etsii ikääntyvän ihmisen kanssa yhdessä hänen arkeensa pitkäkestoisia ratkaisuja, jotka tukevat elämänlaadun kohenemistä. Verkosto voi auttaa esimerkiksi lähialueen toimintoihin kiinnittymisessä, palvelujen piiriin hakeutumisessa tai sosiaalisten kontaktien vahvistamisessa.

Lisätietoja Seniori-info arkisin klo 9–15, p. 09 310 44556

### Yhdistysten seniorilomat

Maaseudun terveys- ja lomahuolto Ry (MTLH) toimii valtakunnallisesti tarjoten tuettuja ryhmämuotoisia lomia yhteistyössä eri valtakunnallisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen kanssa. Lomien tavoitteena on mahdollistaa arjesta irtautuminen, sosiaalinen kanssakäyminen sekä virkistyminen. Haettavana on lomia eri teemoilla esimerkiksi Seniorilomat 75+ ja lomat omaishoitajille sekä omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä. Lomat ovat maksullisia. Lomia myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein.

MTHL toimisto Ruoholahdenkatu 8, 4. krs  
ma-pe klo 9-13, p. 010 2193 460  
[www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

### Uskonnollisten yhteisöjen senioritoiminta

Helsingin alueella senioreille suunnattua toimintaa tarjotaan monien eri uskonnollisten yhteisöjen toimesta.

#### ■ Helsingin evankelis-luterilaiset seurakunnat

Seurakuntien talo  
Kolmas linja 22 B  
p. 09 23400

[Helsingin seurakunnat](http://www.helsinginseurakunnat.fi)

#### ■ Helsingin ortodoksinen seurakunta

Asiakaspalvelupiste

Liisankatu 29 A  
p. 09 85 646 100

[asiakaspalvelu.helsinki@ort.fi](mailto:asiakaspalvelu.helsinki@ort.fi)

Avoinna ma-pe klo 9-14.

**Seniorikerho**

diakoniatyöntekijä

[kari.hartikka@ort.fi](mailto:kari.hartikka@ort.fi)

p. 040 703 4616

Muiden uskonnollisten yhdyskuntien yhteystietoja löytyy Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Kansalaisfoorumin internet sivustojen kautta.

#### **Opetus- ja kulttuuriministeriö**

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

[Uskonnot Suomessa](http://www.uskonnotsuomessa.fi)

#### **Kansalaisfoorumi**

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

[info@kansalaisfoorumi.fi](mailto:info@kansalaisfoorumi.fi)

Lisätietoja Seniori-info arkisin

klo 9-15, p. 09 310 44556

## Omaisneuvo-toiminta

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Omaisneuvo-toiminta tukee vieraskielisiä omaishoitoperheitä Helsingissä ja Vantaalla. Toiminnassa tarjotaan tietoa omaishoitoasioista eri kielillä, henkilökohtaista neuvontaa (tarvittaessa tulkkiaavusteisesti) sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa omaishoitajille.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Omaisneuvo-toiminta  
Ratamestarinkatu 7 B, p. 046 922 3590 tai 046 920 3675  
[www.polli.fi](http://www.polli.fi) (other languages)

## Luetaan yhdessä

Luetaan yhdessä -verkosto tarjoaa vapaaehtoistyöhön perustuvaa ilmaista kielenopetusta. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa kahden tunnin ajan muun muassa kirjastoissa ja asukastaloissa. Etäopetusryhmät kokoontuvat netissä, yleensä Zoomissa.

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

## Monikulttuurinen toiminta

Helsingissä toimii monia yhdistyksiä, jotka tarjoavat monikulttuurisuuteen liittyvää tietoa, tukea ja toimintaa. Monikulttuurista toimintaa toteuttavista tahoista löytyy lisätietoa Seniori-infon sivuston monikulttuurisuus-osiosta.

## Baħtalo phuuriba – Onnellinen vanhuus

Palveluihin kuuluvat romanivanhusten kotona asumisen tukeminen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy, virkistystoiminta, liikkuvan toimiston palvelut, etsivä vanhustyö, vaikuttamistyö. Lisäksi hanke tarjoaa opastusta ja neuvontaa viranomaisille, romaniväestölle sekä muille romani-asioista kiinnostuneille valtakunnallisena puhelinpalveluna.

Baħtalo phuuriba – Onnellinen vanhuus/Suomen Romaniyhdistys ry,  
Kuortaneenkatu 13, 5 krs,  
p. 044 330 8944

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

### **Kohtaamispaikka Tsaikka**

Kohtaamispaikka Tsaikka tarjoaa yli 65-vuotiaille venäjänkielisille äidinkiellä ohjausta ja -tukea. Kohtaamispaikka tarjoaa myös monipuolista kieli-, liikunta-, muisti- ja kulttuuritoimintaa.

Kohtaamispaikka Tsaikka, Hämeentie 55 K  
p. 040 182 2866  
irina.mokitcheva@helenakoti.fi  
[www.tsaikka.fi](http://www.tsaikka.fi)

### **Inkerikeskus ry:n Seniorikerho 60+**

Inkerikeskus ry tarjoaa virikkeellistä toimintaa ja arkipäivän tukea ikääntyneille. Tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin ja tukiverkoston vahvistaminen. Venäjänkielistä neuvontaa ja vertaistukiryhmiä tarjotaan myös omaishoitajille.

Inkerikeskus, Torikatu 3, 2. krs, p. 044 729 2128, p. 050 432 8543 tai  
p. 050 350 5067 (omaishoitajien ryhmät), toimisto@inkerikeskus.fi  
[www.inkerikeskus.fi](http://www.inkerikeskus.fi)

### **JADE- toimintakeskus**

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

JADE-toimintakeskus, Topeliuksenkatu 17 C 25, p. 050 371 0555 tai  
050 382 6020 [www.jadetoimintakeskus.fi](http://www.jadetoimintakeskus.fi)

### **InfoFinland**

InfoFinlandista saa tietoa Helsingin palveluista ja maahanmuuttoon liittyvistä kysymyksistä.

ma-to klo 9–16, pe klo 10–15, p. 09 310 1111  
[www.infofinland.fi/](http://www.infofinland.fi/)

## **Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus**

Helsingissä toimii monia yhdistyksiä, jotka tarjoavat tietoa seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuteen liittyen. Yhdistykset järjestävät myös vertaistoimintaa seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluville ihmisille.

### **Seta ry:n seniorityö – Sateenkaariseniorit**

Setan seniorityö tarjoaa tietoa ja tukea sateenkaarisenioreille, eli sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöihin kuuluville 50+ -vuotiaille ikäihmisille. Sateenkaarisenioreille tarkoitetut avoimet ja luottamukselliset vertaisuelliset ryhmät kokoontuvat säännöllisesti eri puolella kaupunkia sekä etäyhteyksillä.

Seniorityön asiantuntija p. 050 354 0656

Pasilanraito 5, 2. krs.

<https://seniorit.seta.fi/>

### **Mummolaakso ry – Gummedalen rf**

Mummolaakso jakaa tietoa, tarjoaa virkistystä ja mahdollisuuksia solmia ja ylläpitää kontakteja. Sosiaalisen verkoston kannattelemana voi myös saada tukea yksinäisyydessä, sairaudessa ja muissa kriisitilanteissa. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää lesbojen ja bi-naisten keskinäistä solidaarisuutta ja huolenpitoa.

Mummolaakso ry – Gummedalen rf, c/o Naisasialiitto Unioni ry,

Bulevardi 11 A 1

info@mummolaakso.fi

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

### **Valtakunnallinen Sinuiksi tuki- ja neuvontapalvelu**

Sinuiksi-palvelun ammattilaiset antavat eri sähköisten kanavien kautta tukea seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville ja identiteettiään pohtiville ihmisille sekä heidän läheisilleen.

Pirkanmaan SETA ry

ma klo 19–20 ja to klo 13–14, p. 044 300 2355

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

### Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus tarjoaa tukea ja tietoa sukupuolen moninaisuudesta. Tarjolla on henkilökohtaista neuvontaa sekä vertaistukiryhmiä.

Pasilanraito 5, ke klo 14–15, p. 050 371 68 99

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

### Helsinki Pride -yhteisö ry

Helsinki Pride -yhteisön toiminnalla vahvistetaan osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia, sekä lisätään tietoa ja työkaluja yhteiskunnan syrjivien rakenteiden murtamiseksi. Yhteisö tuo voimaa, turvaa ja tukea – yhteisössä järjestetään myös monipuolisesti erilaisia tapahtumia. Yhteisö jakaa tietoa seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta sekä tukea erilaisiin elämäntilanteisiin.

Tallberginkatu 1 C, ti ja to klo 15–16, p. 045 121 0026

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

## Liikkuminen ja liikunta

Kyky liikkua arjessa on keskeinen tekijä turvaamaan toimintakykyä, omatoimisuutta ja itsenäistä pärjäämistä ikääntyessä.

- Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden maksuton **Liikuntaluuri** tarjoaa tietoa, tukea ja kannustusta liikkumismahdollisuuksiin. Liikuntaluuriin vastaavat liikunta-alan asiantuntijat.  
Liikuntaluuri arkisin ma–to klo 13.00–15.30, p. 09 310 32623  
Lisäksi tietoa esimerkiksi laduista, uimarannoista ja luisteluradoista löytyy [www.ulkoliikunta.fi](http://www.ulkoliikunta.fi)
- Helsingin kaupungin **Löydä tapasi liikkua** -sivustolta löytyy liikkumismahdollisuuksia niin aktiivitreenaajille kuin arkiliikkujillekin. Kaupunki on täynnä mahdollisuuksia – jokainen voi löytää oman tapansa liikkua!  
<https://helsinkiliikkuu.fi>



- **Kävelyretkiä** järjestetään pääkaupungin ihastuttaviin puistoihin. Voit osallistua opastettuihin puistokävelyihin pari kertaa kuukaudessa toukokuusta lokakuuhun. Niiden päivämäärät ja teemat sekä pääkaupunkiseudun luontoretkikalenterin löydät Vihreät Sylit -sivustolta. Luontoretket edellyttävät kohtuullista kuntoa.

Helsingin kaupungin luontoesitteet ja -oppaat sekä tietoa eri luonto-kohteista löytyy osoitteesta [www.vihreatsylit.fi](http://www.vihreatsylit.fi)

Kaupunkiympäristön asiakaspalvelu, Sörnäistenkatu 1  
ma klo 8.15–17, ti–to klo 8.15–16 ja pe klo 10–15, p. 09 310 2211

- **MyHelsinki -sivustolta** löytyy tietoa ja vinkkejä Helsingin nähtävyyksistä, luonnosta, aktiviteeteista ja naapurustoista. Lisätietoja Helsingin matkailuneuvonnasta p. 09 310 13300 tai osoitteesta [www.myhelsinki.fi/fi/](http://www.myhelsinki.fi/fi/)

## Ohjattu liikunta

Ohjattua liikuntaa järjestävät Helsingissä liikuntapalvelut, työväenopisto, palvelukeskukset ja Urheiluhallit Oy.

### Liikuntapalveluiden tuottama ohjattu liikunta

Liikuntapalveluiden tarjontaan kuuluvat erilaiset jumpat, ohjattu kuntosaliharjoittelu, vesijumppa ja seniorisäpinät. Palvelut on tarkoitettu 64 vuotta täyttäneille. Liikuntakurssit ovat maksullisia.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ma–pe klo 9–14 puhelinnumeroista  
09 310 87501,  
09 310 87205,  
09 310 41905 tai  
09 310 87913,  
tai sähköpostilla liikuntakurssit@hel.fi

### Alueliikunta

Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Jakomäki-Tapulikaupungin alueilla. Alueliikunnan tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Alueliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa alueliikunnan ryhmissä.

Tiedustelut arkisin:

- Jakomäki-Tapuli p. 050 593 3447
- Kaarelan alue p. 050 362 7017
- Mellunkylän alue p. 050 588 1068
- Vuosaaren alue p. 040 356 1168

Lisätietoja [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit)

### Helsingin kaupungin palvelukeskusten ohjattu liikunta

Helsingin kaupungin seniorikeskusten palvelukeskustoiminta on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille. Palvelukeskukset ovat avoimia kohtaamispaikkoja, joiden toimintaan osallistutaan omatoimisesti, henkilökohtaisen avustajan tai omaisen tukemana.

Ohjatuille liikuntatunneille voi osallistua kaikissa palvelukeskuksissa. Toiminnan laajuus ja tarjonta vaihtelevat palvelukeskuksittain. Painopiste on asiakkaita, jotka tarvitsevat liikkumiseensa enemmän tukea esimerkiksi muistisairaudesta tai liikuntarajoitteisuudesta vuoksi.

Palvelukeskusasiakkaan käytössä on myös kuntosali, ilmoittaudu laiteohjaukseen ennen kuntosaliharjoittelun aloittamista. Tarjolla on myös Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden sekä työväenopiston järjestämää maksullista liikuntaa, kuten vesiliikuntaa ja jumppaa.

Toiminta on pääosin maksutonta. Palvelukeskuskortti tulee olla mukana asioidessa palvelukeskuksessa. Maksuttoman kortin saat neuvonnasta. Kortti päivitetään vuosittain, hakemalla korttiin vuositarra palvelukeskuksesta.

- **Kampin palvelukeskus**  
Salomonkatu 21 B  
p. 09 310 44514
- **Kannelmäen palvelukeskus**  
Urkupillintie 4  
p. 09 310 69907
- **Kinapori\***  
Kinaporinkatu 7–9  
p. 09 310 73239
- **Kontula\***  
Kontukuja 5  
p. 09 310 24417
- **Koskela\***  
Käpyläntie 11, N-talo, 1. krs  
p. 09 310 45999
- **Kustaankartano\***  
Kivalterintie 16/Oltermannintie 32, E-talo, pohjakerros  
p. 09 310 54804
- **Munkkiniemen palvelukeskus**  
Laajalahdentie 30  
p. 09 310 44572
- **Myllypuro\***  
Kettutie 8 I  
p. 09 310 44153
- **Itäkeskuksen palvelukeskustoiminta**  
Voikukantie 6  
p. 09 310 24208
- **Pohjois-Haaga\***  
Hopeatien toimipiste,  
Hopeatie 14  
Mariankodin toimipiste,  
Schildtinpolku 6  
p. 09 310 73116
- **Riistavuori\***  
Isonnevantie 28  
p. 09 310 64362
- **Roihuvuori\***  
Punahilkantie 16  
p. 09 310 60701
- **Laajasalon palvelukeskustoiminta**  
Rudolfintie 17–19  
p. 09 310 44193
- **Syystie\***  
Takaniitynkuja 3  
p. 09 310 23465
- **Töölö\***  
Töölönkatu 33  
p. 09 310 73541

\* seniorikeskus/palvelukeskus

Toimipaikat [www.hel.fi/palvelukeskukset](http://www.hel.fi/palvelukeskukset) ja [www.hel.fi/seniorikeskukset](http://www.hel.fi/seniorikeskukset)

Opistojen liikuntakurssit, katso sivu 25.

# 3

# Terveyspalvelut

Koronapandemia voi edelleen vaikuttaa palveluiden aukioloaikoihin ja palvelutarjontaan. Ajantasaiset tiedot voit tarkistaa Seniori-infosta tai kunkin palvelun ja toimijan omilta verkkosivuilta.

Palvelutietoa internetissä osoitteessa [www.hel.fi](http://www.hel.fi)

## Terveysneuvonta 24 h

Puhelinnumerosta **09 310 10023** voi kysyä neuvoa terveyteen tai terveyspalveluihin liittyvissä asioissa.

## Sähköisen asiointin kanava – Maisa

Helsinki on ottanut käyttöönsä asiakas- ja potilastietojärjestelmä Apotin. Kuntalaiset saivat samalla käyttöönsä sähköisen asiakasporttaalin Maisan.

Sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluissa ensisijainen asiointikanava on Maisa, mutta myös muut asiointitavat ovat tarvittaessa edelleen käytössä.

Asioi verkossa Maisan kautta: [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi)

Lue lisää Maisasta palveluoppaan sivulta 48.

## Omaolo – sähköinen oirearvio

Omaolo-sivustolla voit tehdä sähköisen oirearvion, kun sinulla on yksittäinen terveyteen liittyvä ongelma. Vastausten perusteella palvelusta saat toimintasuosituksen ja ohjeet, miten toimia. Oirearvion tuloksena saat joko omahoito-ohjeen tai ohjauksen olla yhteydessä ammattilaiseen. Oirearviot perustuvat tutkittuun tietoon, kuten Käypä hoito -suositukseen. Omaolo-palvelu on käytössäsi ympäri vuorokauden.

Lisätietoja [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi)

## Terveysasemat

Helsingiläiset voivat vapaasti valita terveysasemansa.

Yhteyden omalle terveysasemalle saa sähköisesti ([www.maisa.fi](http://www.maisa.fi) ja [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi)) tai soittamalla puhelimella. Voit myös asioida paikan päällä terveysasemalla.

Helsingin terveysasemilla on käytössään chatbot, joka antaa terveyteen ja sairauksiin liittyviä neuvoja nopeasti ilman jonottamista puhelimessa. Chatbot löytyy Helsingin jokaisen terveysaseman verkkosivulta osoitteesta [www.hel.fi/terveysasemat](http://www.hel.fi/terveysasemat).

Kun soitat puhelimella, sinulle soitetaan takaisin mahdollisimman pian (takaisinsoittopalvelu). Hoitaja arvioi aina ensin tilanteesi ja ohjaa sinut oikeaan hoitopaikkaan.

### TERVEYSASEMAT

#### ■ Haagan terveysasema

Huovitie 5  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke 8–18  
p. 09 310 49270

#### ■ Jakomäen terveysasema

Vuorensyrjä 8  
ma-pe klo 8–16  
p. 09 310 53153

#### ■ Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskus

Työpajankatu 14 A  
ma-pe klo 7–20  
p. 09 310 50333

Kalasatama tarjoaa muun muassa terveysasemapalveluja, hammashoitoa, psykiatria- ja päihdepalveluja, toiminta- ja fysioterapiaa, vammaispalveluja, palveluneuvontaa ikääntyneille sekä sosiaali- ja asumisneuvontaa.

- **Kannelmäen terveysasema**  
Kaustisenpolku 6 A  
ma-pe klo 8–16  
p. 09 310 47355  
(Terveysaseman osoite muuttuu syksyllä 2021.)
- **Kivelän terveysasema, Laaksossa**  
(Töölön ja Laakson asiakkaat)  
Lääkärintie 8 P, rakennus 4  
ma-pe klo 8–16  
p. 09 310 45500  
Terveysasema muuttaa Kivelään vuoden 2021 lopulla.
- **Kivikon terveysasema**  
Kivikonkaari 21  
ma-pe klo 8–16  
p. 09 310 61520
- **Kontulan terveysasema**  
Ostoskuja 3  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 60410
- **Laajasalon terveysasema**  
Koulutanhua 2 A  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 55400
- **Laakson terveysasema**  
(ks. Kivelän terveysasema.)
- **Lauttasaaren terveysasema**  
Taivaanvuohentie 6  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 45260
- **Malmin terveysasema**  
Talvelantie 4  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 57702
- **Malminkartanon terveysasema**  
Luutnantintie 12–14  
ma-pe klo 8–16  
p. 09 310 48210
- **Maunulan terveysasema**  
Suursuonlaita 3 A  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 69100
- **Munkkiniemen terveysasema**  
Laajalahdentie 30  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 48600
- **Myllypuron terveysasema**  
Jauhokuja 4  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 60360
- **Oulunkylän terveysasema,**  
Kylänvanhimmantie 25  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 69791
- **Paloheinän terveysasema**  
Paloheinäntie 22, 2. krs  
ma-pe klo 8–16  
p. 09 310 69200

- **Pihlajamäen terveysasema**  
Meripihkatie 8  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 59800
- **Pitäjänmäen terveysasema**  
Konalantie 6–8 C  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 48300
- **Puistolan terveysasema**  
Ajurinaukio 1  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 53300
- **Suutarilan terveysasema**  
Suutarilantie 32  
ma-pe klo 8–16  
p. 09 310 53410
- **Töölön terveysasema**  
(ks Kivelän terveysasema.)
- **Viiskulman terveysasema**  
Pursimiehenkatu 4  
ma-ti ja to-pe klo 8–16,  
ke klo 8–18  
p. 09 310 45930
- **Vuosaaren terveys- ja hyvinvointikeskus**  
Kahvikuja 3 A  
ma-pe klo 7–20  
p. 09 310 60850  
Vuosaari tarjoaa muun muassa terveysasemapalveluja, hammashoitoa, psykiatria- ja päihdepalveluja, toiminta- ja fysioterapiaa, vammaispalveluja, palveluneuvontaa ikääntyneille sekä sosiaali- ja asumisneuvontaa.

Keskustan alueella aloittaa syksyllä uusi yksikkö, joka tarjoaa palveluja Jätkäsaaren ja Ruoholahden asukkaille.

### Ruotsinkieliset palvelut

- **Munkkiniemen terveysasema**  
p. 09 310 50070
- **Viiskulman terveysasema**  
p. 09 310 50050
- **Myllypuron terveysasema**  
p. 09 310 50060

### Terveysasemien Ite-pisteet

Itehoito-pisteellä ("Ite-piste") tuetaan kuntalaisten omatoimista terveyden ylläpitoa ja hyvinvoinnin edistämistä. Jokaisella terveysasemalla on oma Ite-piste, joka on käytettävissä terveysaseman aukioloaikana. Ite-pisteellä voit muun muassa mitata verenpaineen, painon ja vyötärön ympäryksen.

[www.hel.fi/terveysasemat](http://www.hel.fi/terveysasemat)

## Hae tukea ryhmistä

Helsingissä toimii useita potilasjärjestöjä, jotka järjestävät monipuolista toimintaa sekä tarjoavat tietoa, palveluja ja vertaistukea.

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556 ja [www.hel.fi/seniorit](http://www.hel.fi/seniorit)

Helsingin kaupunki tarjoaa erilaisia ryhmiä, joista saa tukea sairauksien omahoitoon ja elämäntapamuutoksiin.

**Omahoitoryhmien teemoja ovat esimerkiksi:**

- astma ja keuhkohtaumatauti
- diabetes
- painonhallinta ja elämäntavat
- mielenterveys
- sydänterveys
- tuki- ja liikuntaelinryhmät
- tupakka tai muu riippuvuus.

**Lisätietoja omahoitoryhmistä:**

- ryhmäkoordinaattori Agata Linna, p. 040 754 9686
- ryhmäkoordinaattori Elina Metteri, p. 040 643 3741
- ryhmäkoordinaattori Marika Uusikartano, p. 040 836 1840

## Muistisairaudet

Muistihäiriöiden syy tulee aina selvittää. Syyn selvittämiseksi tulee ottaa yhteyttä omaan terveysasemaan tai yksityislääkäriin. Lisätutkimuksiin muistipoliklinikoille tarvitaan lääkärin lähete.

### **Helsingin Muistiyhdistys ry**

Tenholantie 12, 2. krs, p. 09 454 2750

Neuvonta: muistineuvoja Jari Jokiluhta, p. 040 90 22250

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

### **Muistiliitto**

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa, ma, ti, to klo 12–17 (0,08€/min.+pvm), p. 09 876 6550

Ruotsinkielistä palvelua on tarjolla tiistaisin klo 15–17 samassa numerossa.

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



## Omahoitotarvikejaku

Omahoitotarvikkeita ovat esimerkiksi diabetestarvikkeet, avannetuotteet, vaipat, katetrit ja haavanhoitotarvikkeet. Omahoitotarvikkeiden saantiin oikeuttava lähete tehdään henkilön omalla terveysasemalla tai kotihoidossa, jossa lääkäri yhdessä terveydenhoitajan kanssa arvioi omahoitotarvikkeiden tarpeen.

Tarvikkeet tilataan etukäteen puhelimitse tai sähköisesti [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi). Toimitusaika on kaksi viikkoa. Tarvikkeet toimitetaan asiakkaille postitse noutopisteeseen tai pakettiautomaattiin (maksuton asiakkaille). Erikseen sovitusti, tarvikkeet voi myös noutaa omahoitotarvikejaketusta. Noudon yhteydessä tulee esittää Kela-kortti. Avannetarvikkeita ja katetreja toimitetaan kotiin (maksuton asiakkaalle).

### Helsingin omahoitotarvikejaku

Käpyläntie 11, N-talo, b-rappu, 3. krs

Toimipiste on auki ma–pe klo 8–16.

Puhelinaika ma–pe klo 10–14, p. 09 310 55002

(käytössä takaisinsoittopalvelu)

## Rokotukset

Rokotusohjelmaan kuuluvia perusrokotuksia, kuten jäykkäkouristus-, kurkkumätä- ja poliorokotuksia, saa maksutta omalta terveysasemalta ajanvarauksella tai maisa.fi-sovelluksen kautta.

Influenssarokotuksia saa joka syksy ilman ajanvarausta. Ajasta ja paikasta tiedotetaan ennen rokotuksen alkamista. Influenssarokotuksiin voi varata ajan myös sähköisesti. Maksuttomat influenssarokotukset on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ja riskiryhmiin kuuluville.

## Laboratoriot

Helsingiläiset voivat lähetteen saatuaan hakeutua kuntarajoista riippumatta laboratoriotutkimuksiin parhaaksi katsomaansa HUSLABin laboratorioon.

### Ajanvaraus

Osassa laboratorioista on käytössä ajanvarausjärjestelmä.

Palvelupuhelin ma–pe klo 7.30–15.30, 09 471 86800

Voit varata ajan sähköisesti osoitteessa [www.huslab.fi/ajanvaraus](http://www.huslab.fi/ajanvaraus)

- **Haagan laboratorio**  
Huovitie 5  
ma–pe klo 7.45–15  
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.
- **HUSLAB Kamppi**  
Eteläinen Rautatiekatu 10 A  
ma–to klo 6.45–18,  
pe klo 6.45–16, la klo 8–14  
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.
- **Kalasadaman laboratorio**  
Työpajankatu 14 A  
ma–pe klo 7–16  
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.
- **Kannelmäen palvelutalon näytteenottopiste**  
Urkupillintie 4  
maanantaisin 12–14  
Palvelee ainoastaan asiakkaita, jotka tulevat verenohennushoitoihin liittyvään INR- arvon seurantaan. Palvelu ilman ajanvarausta.
- **Kirurgisen sairaalan laboratorio**  
Kasarmikatu 11–13  
ma–pe klo 7.15–14.45  
Laboratorio palvelee ajanvarauksella. INR-näytteenotto ilman ajanvarausta ma, ti ja ke klo 12–14.
- **Lauttasaaren terveysaseman näytteenottopiste**  
Taivaanvuohentie 6  
Vain INR-näytteenotto ke klo 12–14, vuoronumerolla.
- **Malmin sairaalan laboratorio**  
Talvelantie 6, rakennus 2  
ma–pe klo 8–14.45, ajanvarauksella ma–pe klo 7–14.45  
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.

- **Maunulan laboratorio**  
 Suursuonlaita 3 A  
 ma–pe klo 7.45–15  
 Laboratorio palvelee vuoro-  
 numerolla, poikkeuksena ovat  
 sieniviljely, sokerirasitus ja  
 papaseulonnat, joihin tulee  
 varata aika.
- **Myllypuron laboratorio**  
 Jauhokuja 4  
 ma–pe klo 7–15, pidennetty  
 aukiolo ke klo 15–17.30 ajan-  
 varauksella.  
 Laboratorio palvelee vuoro-  
 numerolla ja ajanvarauksella.
- **Oulunkylän laboratorio**  
 Kylänvanhimmantie 29 B, 2. krs  
 ma–pe klo 7–15  
 Laboratorio palvelee vuoro-  
 numerolla ja ajanvarauksella.
- **Laajasalon seniorikeskuksen  
 näytteenottopiste**  
 Rudolfintie 17–19, B-rappu  
 Vain INR-näytteenotto ti  
 klo 13–14, vuoronumerolla.
- **Pihlajamäen laboratorio**  
 Meripihkatie 8  
 ma–pe klo 7.45–15  
 Laboratorio palvelee vain ajan-  
 varauksella. INR-näytteenotto  
 ilman ajanvarausta ma–pe  
 klo 12–13.
- **Puistolan laboratorio**  
 Ajurinaukio 1  
 ma–pe klo 7.45–15  
 Laboratorio palvelee vuoro-  
 numerolla, poikkeuksena ovat  
 sieniviljely, sokerirasitus ja  
 papaseulonnat, joihin tulee  
 varata aika.
- **Tullinpuomin laboratorio**  
 Topeliuksenkatu 32  
 ma–to klo 6.45–18, pe 6.45–16,  
 la klo 8–14  
 Laboratorio palvelee ajanva-  
 rauksella ja vuoronumerolla.
- **Töölön sairaalan laboratorio**  
 Topeliuksenkatu 5, 2. krs  
 ma–pe klo 8–15  
 Laboratorio palvelee vuoro-  
 numerolla ja ajanvarauksella.
- **Vuosaaren laboratorio**  
 Kahvikuja 3 A  
 ma–pe klo 7–15  
 Laboratorio palvelee  
 ajanvarauksella ja  
 vuoronumerolla.

## Henkinen tuki

### HelsinkiMissio

- **Senioripysäkki** tarjoaa keskusteluapua ikäihmisille elämän solmukohdissa, ma ja pe klo 9–11, **p. 09 2312 0260**. Puhelimeen voi jättää soittopyynnön. Yhteyttä voi myös ottaa sähköpostitse [senioripysakki@helsinkimissio.fi](mailto:senioripysakki@helsinkimissio.fi)  
[www.helsinkimissio.fi](http://www.helsinkimissio.fi)
- **Aamukorva** tarjoaa ystävällisen kuulijan aamun varhaisina tunteina joka aamu klo 5–8, **p. 09 2312 0210**. Voit soittaa Aamukorvaan, kun haluat keskustella jonkun kanssa. Puheluun vastaa tehtävään koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Aamukorva on tarkoitettu yli 60-vuotiaille.

### Rikosuhripäivystys

Auttava puhelin ma–pe klo 9–20 ja ruotsiksi klo 12–14, p. 116 006.

Puhelu on maksuton.

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

### Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry

Tukea ja keskusteluapua lähisuhdeväkivaltaan.

Pohjoinen Hesperiankatu 15 b 21 a

p. 050 469 0050, 050 577 0214, 050 577 0218

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

## Hengellinen tuki

Hengellistä tukea voi kysyä esimerkiksi oman seurakunnan työntekijöiltä.

**Evangelisluterilaisen kirkon** keskusteluavun Palveleva puhelin on sinua varten, kun kaipaat henkistä tai hengellistä tukea. Päivystäjät ovat vaitiolo-velvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä.

p. 0400 221 180 (suomeksi) joka ilta klo 18–24

p. 0400 221 190 (ruotsiksi) joka ilta klo 20–23

[evl.fi/kirkonkeskusteluapu](http://evl.fi/kirkonkeskusteluapu)

Palveleva chat ma–pe klo 12–20 <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

Palveleva kirje: Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille. Lähetä kirjeesi osoitteella: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki. Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

**Helsingin ortodoksisen seurakunnan** auttava puhelin  
ti, pe ja la klo 18–22, p. 09 85 646 299  
[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)  
[www.hos.fi](http://www.hos.fi)

## Mielenterveys

Mielenterveyteen liittyvissä asioissa voi kääntyä oman terveysaseman puoleen. Terveyskeskuslääkäri sekä psykiatria-erikoistunut sairaanhoitaja auttavat ja ohjaavat tarvittaessa psykiatriseen erikoissairaanhoidon.

### Mieppi – Mielenterveyspalveluja matalalla kynnyksellä

Mieppi-mielenterveyspalvelu on tarkoitettu Helsingissä asuville aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille. Palvelu on maksutonta kaikille helsinkiläisille. Keskustelutukea on mahdollista sopia tarpeen mukaan 1–5 kertaa, tai saada ohjausta. Mieppiin voi ottaa yhteyttä ilman lähetettä.

#### Yhteydenottovaihtoehdot:

- Varaa keskustelu-aika netissä osoitteessa [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi).
- Jätä yhteydenottolomake ja soita sinulle 1–3 arkipäivän kuluessa [www.hel.fi/mieppi](http://www.hel.fi/mieppi).
- Varaa aika puhelimitse (katso numerot alla).

- **Kalasadaman terveys- ja hyvinvointikeskuksen toimipiste**

Työpajankatu 14 A, arkisin klo 8–20  
p. 09 3103 2656, ma–to klo 13–14

Kalasadaman toimipisteelle voi tulla myös ilman ajanvarausta maanantaisin ja torstaisin klo 12–14.30.

- **Myllypuron terveysaseman toimipiste**

Jauhokuja 3, arkisin klo 8–16  
p. 09 3102 6830, ma–to klo 12–14

Myllypuron toimipisteelle voi tulla myös ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 8.30–15.

### **MIELI – Suomen Mielenterveys ry**

Valtakunnallinen kriisipuhelin, p. 09 2525 0111 Avoimna 24h joka päivä  
[mieli.fi](http://mieli.fi)

Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja  
ma ja ke klo 16–20 sekä ti, to, pe klo 9–13, p. 09 2525 0112

Kriisipuhelimen arabiankielinen linja, soittaa voi myös englanniksi  
ma ja ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja klo 17–21 sekä to klo 10–15, p. 09 2525 0113

### **SOS-kriisikeskus**

SOS-kriisikeskus Helsingissä tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja tarvittaessa tulkin välityksellä. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä.

Ajanvaraus puhelimitse, kriisivastaanotto  
ma–to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12, p. 09 4135 0510

### **Mielenterveyden keskusliiton neuvontapalvelut**

Neuvontapuhelin arkisin klo 10–15, p. 0203 91920  
Langan päässä ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa  
Puhelun hinta 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti

Vertaistukupuhelin arkisin klo 10–15, p. 0800 177599  
Langan päässä mielenterveysongelmia itse kokenut ihminen, joka tietää mistä puhut.  
Ilmainen.

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

### **Mielenterveystalo.fi**

Sivuilta löytyy luotettavaa tietoa mielenterveydestä, hoidoista ja palveluista.  
[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

## Päihdepalvelut

Terveysasemien päihdetyöntekijät auttavat, kun päihteiden käyttö mietityttää. Myös omaiset voivat kysyä neuvoa.

## Päihdepoliklinikat

Päihdepoliklinikat ovat riippuvuusongelmiin erikoistuneita avohoitopaikkoja. Palvelut on tarkoitettu sekä päihteiden käyttäjille, että heidän läheisilleen. Helsingissä on neljä alueellista päihdepoliklinikkaa. Asiakkaalla on mahdollisuus valita, millä päihdepoliklinikalla hän asioi. Hoidon onnistumisen kannalta on tärkeää, että asiakas asioi valitsemallaan klinikalla koko hoitosuhteen ajan.

Päihdepoliklinikoilla toimii myös informatiivinen Startti, jonne voi tulla ilman ennakoilmoittautumista. Startti on neljän kerran matalan kynnyksen ryhmäkokonaisuus, joka sopii henkilöille, jotka haluavat pohtia omaa päihteiden käyttöään. Ryhmässä asiakkaat saavat tietoa päihdepalveluista sekä työkaluja oman tilanteensa arviointiin ja omahoitoon. Ryhmään voi osallistua anonyymisti.

Päihdepoliklinikan hoito on maksutonta. Hoitoon voi hakeutua soittamalla päihdepoliklinikalle, hakeutumalla vastaanotolle ilman ajanvarausta tai osallistumalla Starttiin.

### PÄIHDEPOLIKLINIKKOJEN YHTEYSTIEDOT:

- **Kalasataman päihdepoliklinikka**  
 Työpajankatu 14 A  
 neuvonta arkisin klo 12–13,  
 p. 09 310 42947  
 vastaanotto ilman ajanvarausta  
 ma–pe klo 8.30–10.30
- **Malmin päihdepoliklinikka**  
 Soidinkuja 6 A  
 neuvonta arkisin klo 12–13,  
 p. 09 310 69340  
 vastaanotto ilman ajanvarausta  
 ma–pe klo 8.30–10.30
- **Laakson päihdepoliklinikka**  
 Lääkärintie 8  
 neuvonta arkisin klo 12–13,  
 p. 09 310 47910  
 vastaanotto ilman ajanvarausta  
 ma–pe klo 8.30–12
- **Vuosaaren päihdepoliklinikka**  
 Kahvikuja 3 A  
 neuvonta arkisin klo 12–13,  
 p. 09 310 62444  
 vastaanotto ilman ajanvarausta  
 ma–pe klo 8.30–10.30

### Toiminnallisia Pilke-porukoita

Helsingin seniori- ja palvelukeskuksissa pidetään Pilke-porukoita, jotka ovat ryhmiä päihteitä käyttäville eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan ryhmään voi osallistua juuri sellaisena kuin on.

Pilke-porukasta saa tukea ja apua arkeen, sisältöä arkipäivään, kaveruutta ja tekemistä. Ryhmä alkaa maksuttomalla aamupalalla ja kuulumiskierroksella. Muu toiminta suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa. Ohjelma voi olla esimerkiksi vapaata keskustelua, tietovisa, levyraati, kädentaitoja tai retki.

Pilke-porukoita on Itäkeskuksen, Kampin, Kannelmäen, Kinaporin, Kontulan, Koskelan, Kustaankartanon, Munkkiniemen, Myllypuron, Pohjois-Haagan, Riistavuoren, Riihivuoren, Siltämäen, Syystien ja Töölön seniorikeskuksissa. Pilke-porukka kokoontuu kerran viikossa ja ryhmän kesto on 1,5–2 tuntia. Ilmoittaudu Pilkkeen ohjaajalle ennen kuin tulet mukaan ensimmäisen kerran. Palvelu on maksutonta.

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556

### AA:n auttava puhelin

joka päivä klo 9–21, p. 09 750 200

### Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Päihdeneuvonta p. 0800 90045

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

**Peluuri** tukee, ohjaa ja neuvoo peliongelmissa

Maksuton palvelu on tarkoitettu ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen.

Auttava puhelin arkisin klo 12–18, p. 0800 100101

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

## Päivystys

Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellistä hoitoa vaativat potilaat hoidetaan päivystyksessä.

Ennen kuin hakeudut päivystykseen soita Päivystysapuun p. 116 117 (24/7) tai tee sähköinen oirearvio Omaolo-palvelussa

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



- **Malmin päivystys**

Talvelantie 6

- **Haartmanin sairaalan päivystys**

Haartmaninkatu 4, rakennus 12

Helsinkiiläiset voivat hakeutua myös Jorvin ja Peijaksen päivystyksiin.

- **Jorvin päivystys**

Turuntie 150, Espoo

- **Peijaksen päivystys**

Sairaalakatu 1, Vantaa

### Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

- **Malmin päivystys**

Talvelantie 6

- **Haartmanin sairaalan päivystys**

Haartmaninkatu 4

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita hätäkeskukseen p. 112.

## Sairaalat

### Helsingin sairaala

Helsingin sairaalaan tullaan potilaaksi pääasiassa päivystyksen kautta tai erikoissairaanhoidosta. Sairaaloiden puhelinvaihteet ovat avoinna myös virka-ajan jälkeen ja viikonloppuisin.

- **Laakson sairaala**

Lääkärinkatu 8  
p. 09 310 4701 (vaihde)

- **Suursuon sairaala**

Suursuonlaita 3B  
p. 09 310 5017 (vaihde)

- **Malmin sairaala**

Talvelantie 6  
p. 09 310 6611 (vaihde)

### Psykiatrinen sairaalahoito

- **Auroran sairaala**

Auroran sairaalaan tullaan potilaaksi päivystyksen kautta tai lähetteellä.  
Nordenskiöldinkatu 20  
p. 09310 5015 (vaihde)

- **HUS**

p. 09 4711 (vaihde)

## Hammashoito

Maisa on uusi sähköinen asiakasportaali Helsingin sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaille. Maisa otettiin käyttöön keväällä 2021.

Maisan kautta hoidat kätevästi myös hammashoidon asioinnin.

Voit käyttää Maisaa joko verkossa osoitteessa [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi) tai matkapuhelimella/tabletilla. Maisa-sovelluksen voit ladata sovelluskaupasta (Apple AppStore, Google Play).

### Keskitetty ajanvaraus

ma-to klo 7–18 ja pe klo 7–15, p. 09 310 51400 .

Hammashoidon ajanvarauksessa on käytössä takaisinsoittopalvelu. Voit varata ajan myös paikan päällä hammashoitolan toimistosta tai maisa.fi-sovelluksen kautta.

Hammashoidon chat palvelee arkisin klo 10–15 osoitteessa [www.hel.fi/hammashoito](http://www.hel.fi/hammashoito)

Sähköinen asiointi on osoitteessa [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi)

### ETELÄINEN ALUE

- **Kivelän hammashoitola**  
Sibeliuksenkatu 12–14  
Huom! Kivelän hammashoitola on suljettu 15.3.2021 alkaen remontin vuoksi.
- **Lauttasaaren hammashoitola**  
Taivaanvuohentie 6
- **Linnankoskenkadun hammashoitola**  
Linnankoskenkatu 14
- **Vironniemen terveysaseman hammashoitola**  
Vironkatu 2, III krs

### ITÄINEN ALUE

- **Kivikon terveysaseman hammashoitola**  
Kivikonkaari 21
- **Kontulan terveysaseman hammashoitola**  
Ostoskuja 3
- **Myllypuron terveysaseman hammashoitola**  
Jauhokuja 4
- **Vuosaaren terveysaseman hammashoitola**  
Kahvikuja 3

## KAAKKOINEN ALUE

- **Herttoniemenrannan hammashoitola**  
Petter Wetterin tie 5
- **Laajasalon terveysaseman hammashoitola**  
Koulutanhua 2 A
- **Porolahden hammashoitola**  
Roihuvuorentie 2

## KESKINEN ALUE

- **Kalasadaman hammashoitola**  
Työpajankatu 14 A

## KOILLINEN ALUE

- **Jakomäen hammashoitola**  
Vuorensyrjä 8
- **Malmin hammashoitola**  
Talvelantie 4
- **Pihlajamäen terveysaseman hammashoitola**  
Meripihkatie 8
- **Puistolan hammashoitola**  
Maatullinaukio 10
- **Pukinmäen hammashoitola**  
Säterintie 2
- **Suutarilan hammashoitola**  
Seulastentie 11

## LÄNTINEN ALUE

- **Haagan terveysaseman hammashoitola**  
Huovitie 5
- **HUS Suusairauksien opetus- ja hoitoyksikkö**  
(ent. Yliopistohammasklinikka)  
Kytösuontie 9
- **Kannelmäen terveysaseman hammashoitola**  
Kaustisenpolku 6 B
- **Malminkartanon terveysaseman hammashoitola**  
Luutnantintie 12–14
- **Meilahden hammashoitola**  
Suu- ja hammaskeskus  
Haartmaninkatu 1A
- **Munkkiniemen terveysaseman hammashoitola**  
Laajalahdentie 30
- **Pitäjänmäen terveysaseman hammashoitola**  
Konalantie 6–8 C
- **Pääkaupunkiseudun suun erikoishoidon yksikkö (PKS-SEHYK)**  
Suu- ja hammaskeskus  
Haartmaninkatu 1A

**POHJOINEN ALUE**

- **Maunulan terveysaseman hammashoitola**  
Suursuonlaita 3
- **Paloheinän terveysaseman hammashoitola**  
Paloheinäntie 22
- **Oulunkylän terveysaseman hammashoitola**  
Kylänvanhimmantie 25

**PÄIVYSTYS**

Suu- ja hammaskeskus  
Haartmaninkatu 1 D  
p. 09 310 51400

Myllypuron terveysaseman hammashoitola (Covid-19 -riskiryhmät)  
Jauhokuja 4  
p. 09 310 51400

**Arkisin**

Kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset hoidetaan arkisin suun terveydenhuollon päivystyksessä.  
Ajanvaraus arkisin klo 7–14, p. 09 310 51400

**Iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä**

Päivystys sijaitsee Haartmanin sairaalassa, Haartmaninkatu 4, rakennus 12.  
Soita ennen kuin tulet päivystykseen, jotta hoidon tarpeen kiireellisyys voidaan arvioida.  
Päivystyksen ajanvaraus arkisin klo 14–21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 8–21, p. 09 471 71110

**Suusairauksien yöpäivystys**

Yöpäivystys sijaitsee Töölön sairaalassa klo 21–08, Töölönkatu 40.  
Soita ennen hoitoon hakeutumista p. 040 621 5699.  
Yöpäivystyksessä hoidetaan vain välitöntä hoitoa tarvitsevia potilaita.

## Näön heikentyessä

Näön heikentyessä yllättäen, otetaan ensiksi yhteys silmälääkäriin.

Näönhuollon kuntoutussuunnittelija  
Ohjausta ja neuvontaa, p. 09 310 67655

Palvelu- ja toimintakeskus Iiris (Näkövammaisten liitto)  
Itäkeskus, Marjaniementie 74  
p. 09 396 041/vaihde  
Voit myös ottaa yhteyttä sähköpostitse [nkl@nkl.fi](mailto:nkl@nkl.fi)  
[www.nkl.fi](http://www.nkl.fi)

Näkövammaisten liitto ry julkaisee myös Näkövammaisen palveluopasta, joka löytyy osoitteesta: [www.nkl.fi/fi/nakovammaisen-palveluopas](http://www.nkl.fi/fi/nakovammaisen-palveluopas)

Oppaan voi tilata p. 09 396 041 tai sähköpostitse [aineistotilaukset@nkl.fi](mailto:aineistotilaukset@nkl.fi)

Iiris-keskuksessa sijaitsevat myös näkemisen apuvälineiden erikois-  
myymälä Aviris sekä Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry ja  
Näkövammaisten kulttuuripalvelu ry.  
[www.hun.fi](http://www.hun.fi)

## Kuulolähipalvelu

### Helsingin Kuuloyhdistys ry

Kerhoja, palvelua ja vertaistukea  
Haagan urheilutie 12  
p. 045 123 2624  
[toimisto@helky.fi](mailto:toimisto@helky.fi)  
[www.helky.fi](http://www.helky.fi)

### Kuuloliitto ry

Toimintaa, tukea, tietoa, kuntoutusta ja virkistystä  
Ilkantie 4  
p. 09 580 3830  
Neuvontapuhelin ma klo 9–15, 09 580 3370  
[www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi)

## Fysioterapia

Fysioterapian keskeisenä tavoitteena on auttaa ja tukea toimintakyvyn ja liikkumisen ylläpitämisessä ja edistämisessä. Fysioterapia voi toteutua yksilöllisesti tai ryhmässä, tarvittaessa kuntoutuksen kotona tai etäpalveluna.

Fysioterapian kertaluonteiseen terveyttä edistävään ohjaukseen ja neuvontaan voi hakeutua oma-aloitteisesti fysioterapian keskitetyn puhelinpalvelun kautta.

Ajanvaraus ja neuvonta ma–pe klo 8–15, p. 09 310 67000.  
Palvelunumerossa on käytössä takaisinsoitto.

Fysioterapiaan voi hakeutua haluamaansa toimipisteeseen.

- **Kalasadaman fysioterapia**  
Työpajankatu 14 A
- **Malmin fysioterapia**  
Talvelantie 6, rakennus 18 C
- **Myllypuron fysioterapia**  
Jauhokuja 4
- **Töölö-Kivelän fysioterapia**  
Sibeliuksenkatu 14  
(29.3.2021 lähtien remontin vuoksi väistötilat Laakson sairaalassa, Lääkärinkatu 8 S, 2. krs)

## Toimintaterapia

Toimintaterapian tavoitteena on mahdollistaa tärkeisiin toimintoihin osallistuminen vammasta tai sairaudesta huolimatta. Toimintaterapiassa asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet ja mietitään keinot, joiden pohjalta toimintaterapiaa toteutetaan. Arjen toimintakyvyn tukemista sekä tarpeiden mukaisia apuvälineitä ja asunnon muutostöitä suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa.

Jos haluat kysyä lisää tai toivot toimintaterapeutin käyntiä, voit soittaa toimintaterapian neuvontanumeroon p. 09 310 32249. Toimintaterapian neuvontanumerot virallisille omaishoitajille ovat p. 09 310 32591 tai 040 675 9971. Voit jättää ääniviestin vastaajaan tai lähettää viestin.

Toimintaterapeutit tekevät yhteistyötä terveysasemien, Seniori-infon, kotihoidon sekä omaishoidon tuen kanssa. Myös sieltä ohjataan tarvittaessa toimintaterapiaan. Yhteydenoton saatuaan, toimintaterapeutti ottaa yhteyttä asiakkaaseen käynnin sopimiseksi.

## Kelan kuntoutus

Kela järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja. Kurssit auttavat kuntoutujaa sopeutumaan sairauden mukanaan tuomiin muutoksiin tai kuntoutumaan siitä. Kurkseilta saa tietoa sairaudesta, vertaistukea sekä tukea arjessa pärjäämiseen.

Kuntoutushakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto.

Lisätietoa Kelan kuntoutuksesta p. 020 692 205

[www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit](http://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit)

## Apuvälineet

Apuvälinepalveluun kuuluu apuvälinetarpeen arviointi, sovitus ja käytön opetus sekä apuvälineen käytön seuranta. Apuvälinepalvelu on asiakkaalle maksutonta. Apuvälineen kuljetus on ensisijaisesti asiakkaan vastuulla.

Apuvälinepalvelupisteestä lainataan tavallisimpia liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineitä kuten kävelykeppejä, rollaattoreita, wc-korotuksia, nousutukia, suihkujakkaroita ja peruspyörätuoleja. Apuväline lainataan aina henkilökohtaiseen käyttöön ja lainaustilanteessa pyydetään esittämään apuvälineen käyttäjän henkilö- tai Kela-kortti.

Lisätietoja muiden apuvälineiden luovutuskäytännöistä saa apuvälinepalvelupisteistä, omalta terapeutilta tai kuntoutussuunnittelijoilta.

Kuntoutussuunnittelun puhelinpalvelu ma–pe klo 9–14, p. 09 310 24701.

### ■ Konalan apuvälinepalvelu

Ruosilantie 18

Apuvälinepalveluiden ajanvaraus ja neuvontapuhelin

ma–to klo 9–15, pe klo 10–15, p. 09 310 47589

Palvelupiste avoinna ma–to klo 8–17 ja pe klo 10–16.

HUOM! 1.6.–31.8. ma–to klo 8–16 ja pe klo 10–16.

### ■ Huoltopuhelin ma–pe klo 9–15, p. 09 310 46837

Huoltoaika mahdollisuus varata myös [www.hel.fi/apuvälinepalvelut](http://www.hel.fi/apuvälinepalvelut).

Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

## Sähköiset asiointipalvelut

### Asioi sähköisesti Maisassa

Maisa on uusi sähköinen asiakasportaali Helsingin sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaille. Maisa otettiin käyttöön keväällä 2021.

Voit käyttää Maisaa joko verkossa osoitteessa [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi) tai matkapuhelimella/tabletilla. Maisa-sovelluksen voit ladata sovelluskaupasta (Apple AppStore, Google Play -kauppa).

Maisassa voit

- katsoa ja täydentää sosiaali- ja terveystietojasi
- tarkastella tutkimus- ja laboratoriotulosiasi
- olla yhteydessä sote-ammattilaiseen
- varata tai perua vastaanottoaikoja
- pyytää reseptin uusimista
- antaa luvan puolesta-asiointiin valitsemallesi henkilölle.

### Miten käytän Maisaa?

- Mene osoitteeseen [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi) tai lataa sovellus puhelimeesi/tablettiisi.
- Napsauta kohtaa ”Kirjautu Maisaan”. Siirryt Suomi.fi-sivulle tunnistautumista varten.
- Kirjautu sisään käyttäen vahvaa tunnistautumista, esimerkiksi verkkopankkitunnuksiasi.
- Tunnistautumisen jälkeen klikkaa Suomi.fi-palvelussa kohtaa ”Jatka palveluun” ja siirryt Maisa-sivustolle.
- Ensimmäisellä käyttökerralla hyväksy Maisan käyttöehdot. Olet valmis käyttämään Maisaa!
- Tarkista ensimmäisellä käyttökerralla myös, että yhteystietosi ovat oikein. Voit täydentää tiedot valitsemalla valikko-kohdasta ”Tilin asetukset” ja ”Henkilötiedot”.

Lisätietoja Maisasta löytyy osoitteesta [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi).

Samalta sivulta löydät vastauksia myös usein kysytyihin kysymyksiin.



## Puolesta-asiointi Maisassa

Maisa-asiakasportaalissa voit antaa puolesta-asiointin luvan haluamallesi henkilölle. Luvan antajan ja saajan pitää kummankin olla täysi-ikäisiä ja täysivaltaisia. Puolesta asiointin luvan voit antaa suoraan Maisan kautta tai tuomalla valtakirjan sosiaali- ja terveystoimen toimipisteeseen. Voit itse päättää, kuinka laajat puolesta-asiointin oikeudet haluat myöntää.

**Täydet oikeudet:** valtuutetulla on samat oikeudet ja pääsy kaikkiin samoihin tietoihin kuin sinulla itselläsi.

**Rajatut oikeudet:** valtuutetulla on rajatut toimintaoikeudet. Hän ei näe esimerkiksi diagnoosejasi, mutta voi varata sinulle vastaanottoaikoja ja lähettää viestejä sote-ammattilaiselle.

**Vain lukuoikeudet:** valtuutettu näkee kaiken tiedon, mutta ei voi varata aikoja tai lähettää viestejä.

## Miten puolesta-asiointin oikeus annetaan Maisassa?

Kirjaudu Maisaan joko verkossa [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi) tai puhelimitse/tabletilla. Valitse valikosta kohta ”Puolesta-asiointi ja laitteet”. Täytä tiedot ja anna puolesta-asiointin oikeus haluamallesi henkilölle.

**Terveysasemien chatbot** ohjaa hakemaan terveyspalveluja oikeasta paikasta ja neuvoo myös hammashoittoon, mielenterveyteen, päihteisiin ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa kellon ympäri, anonyymisti ja tietoturvasuojalla. Palvelu vastaa yleisimmin kysytyihin kysymyksiin ja ohjaa luotettavan tiedon äärelle. Se yhdistää sinut esimerkiksi kaupungin sähköiseen asiointiin, Omaoloon, Omakantaan tai sosiaalineuvonnan chattiin. Chatbot on Helsingin jokaisen terveystaseman sivulla. Terveystasemien sivut löytyvät osoitteesta [www.hel.fi/terveysasemat](http://www.hel.fi/terveysasemat)

**Omaolo.fi-verkkopalvelu** ottaa sinut mukaan edistämään terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Palvelun käyttö on helppoa. Omaolon oirearvio kertoo luotettavasti, vaativatko oireesi ammattilaisen hoitoa vai riittääkö itsehoito. Saat tarvittaessa yhteyden ammattilaiseen tai tiedon siitä, minne ottaa yhteyttä. Omaolon palveluarviossa voit arvioida mahdollisuutesi saada esimerkiksi omaishoidon tukea ja joitain muita sosiaalipalveluja. Löydät Omaolosta myös muita terveyden ja hyvinvoinnin palveluja. [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi) tai [www.hel.fi/terveysasemat](http://www.hel.fi/terveysasemat)

## Sähköisiä terveyspalveluja itsehoidon tueksi

**Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus** on maksuton palvelu, jota voivat käyttää kaikki helsinkiläiset. Sähköisestä terveystarkastuksesta saat raportin ja lisätietoja omaan terveyteesi vaikuttavista tekijöistä. Voit ottaa käyttöön myös sähköisen terveystarkastuksen, jossa voit asettaa elintapoihisi liittyviä tavoitteita ja seurata edistymistäsi.  
[star.duodecim.fi](https://star.duodecim.fi)

**Omahoitokirjasto** tarjoaa hyödyllistä ja luotettavaa tietoa sairauksista ja riskitekijöistä kotona tapahtuvan hoidon avuksi.  
<https://omahoito.duodecim.fi/>

**Kanta-palvelussa** näet omat terveystietosi ja reseptisi. Kannassa voit myös pyytää reseptin uusimista.  
[www.omakanta.fi](https://www.omakanta.fi)

**Terveyskylästä** saat omahoito-ohjeita eri sairauksiin ja vaivoihin. Terveyskylän ikätalo on suunnattu yli 65-vuotiaille.  
<https://www.terveyskyla.fi>

## 4

# Sosiaalipalvelut

Koronapandemia voi edelleen vaikuttaa palveluiden aukioloaikoihin ja palvelutarjontaan. Ajantasaiset tiedot voit tarkistaa Seniori-infosta tai kunkin palvelun ja toimijan omilta verkkosivuilta.

## Seniori-info

arkisin klo 9–15, p. 09 310 44556

seniori.info@hel.fi

Seniori-infon chat [www.hel.fi/seniorit](http://www.hel.fi/seniorit) arkisin klo 9–15

**Facebook:** [www.facebook.com/seniorihelsinki/](http://www.facebook.com/seniorihelsinki/)

**Instagram:** seniorihelsinki

**Twitter:** @seniorihelsinki

Seniori-info tarjoaa matalan kynnyksen neuvontaa. Lisäksi Seniori-infossa työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset etsivät ratkaisuja yhdessä ikääntyneiden kanssa ikääntyneiden arjen haasteisiin, esimerkiksi yksinäisyyteen. Asiakkaat ohjataan Seniori-infon tai palvelukeskusten sosiaaliohjauksen kautta tarvittaessa kotihoidon palveluihin sekä asumis-, päivätoiminta- ja hoivapalveluihin. Palveluneuvontaa ja sosiaaliohjausta saa myös palvelukeskusten sosiaaliohjaajilta. Jos sinulle on jo nimetty oma työntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

### Huoli-ilmoitus

Seniори-infoon voi tehdä huoli-ilmoituksen. Ilmoitus tehdään, kun herää huoli sosiaali- tai terveydenhuollon tarpeesta olevasta iäkkästä henkilöstä, joka on ilmeisen kykenemätön vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan.

Ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että iäkäs henkilö saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää. Suosittelemme, että kerrot huolen kohteena olevalle henkilölle ilmoituksen tekemisestä.

Sosiaalihuollon ilmoituksen (ns. huoli-ilmoitus) yli 65-vuotiaasta helsinkiläisestä voi tehdä Seniори-infoon arkisin klo 9–15 puhelimitse 09 310 44556 tai sähköisen asiointikanavan kautta, joka löytyy osoitteesta [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi). Sosiaalihuollon ilmoitus käsitellään mahdollisimman pian, viimeistään seitsemän arkipäivän aikana.

Jos tilanne on henkeä uhkaava, soita hätäkeskukseen p. 112.

Jos huolesi koskee iäkkään terveydentilaa, ota yhteyttä terveysneuvontaan p. 09 310 10023. Terveysneuvonta palvelee vuorokauden ympäri.

### Tukea haastavaan läheissuhdetilanteeseen:

#### ■ Rikosuhripäivystys (RIKU)

Rikosuhripäivystys 116 006  
palvelee ma–pe klo 9–20  
Puhelu on maksuton.  
[www.riku.fi](http://www.riku.fi)

#### ■ Nollalinja lähisuhdeväkivallalle

Maksuton puhelin, johon voi soittaa nimettömänä.  
p. 080 005 005  
[www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)

#### ■ Mieli ry

Suomen Mielenterveys ry:n  
perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy.  
Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa.  
p. 09 2525 0111  
[www.mieli.fi/fi](http://www.mieli.fi/fi)

## Sosiaali- ja kriisipäivystys

### Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystys tekee kiireellisen sosiaalityön tarpeen arviointia sosiaalihuollon kriisitilanteissa virka-ajan ulkopuolella. Se antaa myös tukea, ohjausta ja neuvontaa.

p. 020 696 006 (24h)

### Kriisipäivystys

Kriisipäivystys antaa henkistä ensiapua äkillisissä kriisitilanteissa ja tekee myös sovittaessa kotikäyntejä.

p. 09 310 44222 (24h)

## Helsingin kaupungin seniori- ja palvelukeskusten arjen tukipalvelut

Helsingin kaupungin seniori- ja palvelukeskuksista löydät erilaisia arjen tukipalveluita. Seniorikeskusten palvelukeskuksista voit saada henkilökohtaista palveluneuvontaa ja -ohjausta, sekä fysioterapeutin neuvontaa tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Osassa toimipisteitä on ite-piste, jossa voit mitata muun muassa verenpaineesi, lukunäkösi, vyötärön ympärysmittasi tai painosi.

Toimipisteissä on tietokoneita asiakaskäyttöön, sekä avoin ja suojaamaton langaton verkko. Tarjolla on myös digiopastusta ajanvarauksella.

Pyykkiä voit pestä niissä toimipisteissä, joissa on pyykkikoneita ja kuivaushuone tai kuivausrumpu. Pyykkivuoro varataan kunkin keskuksen neuvonnasta. Palvelu on maksullista.

Toimipisteiden saunapalvelut on tarkoitettu asiakkaille, joiden kotona ei ole peseytymismahdollisuutta, tai ne ovat puutteelliset. Sauna-ajat ovat yleisiä, miesten ja naisten vuorot ovat erikseen. Palvelu on maksullista.

Palvelut on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille, joilla on voimassa oleva palvelukeskuskortti. Maksuttoman kortin saat palvelukeskuksen neuvonnasta. Muista päivittää korttisi vuosittain, hakemalla korttiin vuositarra.

## Sosiaalipalvelut

Toimipisteiden ravintolat ja kahvilat ovat avoimia kaikille. Osasta ravintoloita voi ostaa ruokaa myös kotiin vietäväksi. Palvelu on maksullista.

[www.hel.fi/palvelukeskukset](http://www.hel.fi/palvelukeskukset) ja [www.hel.fi/seniorikeskukset](http://www.hel.fi/seniorikeskukset)

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556

### Omaishoidon toimintakeskus

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.

#### ■ Eteläinen omaishoidon toimintakeskus

Töölönkatu 3  
p. 09 310 74208

#### ■ Itäinen omaishoidon toimintakeskus

Kettutie 8  
p. 09 310 73995

#### ■ Läntinen omaishoidon toimintakeskus

Hopeatie 14  
p. 09 310 24213

#### ■ Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus

Takaniitynkuja 3  
p. 09 310 46818

[www.hel.fi/seniorit/fi/apua/omaishoito/](http://www.hel.fi/seniorit/fi/apua/omaishoito/)

## Muuta tukea omaishoitajille

### Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry

Ratamestarinkatu 7A, 00520 Helsinki

Maksuton puhelinneuvonta ma–to klo 9–11 ja 12–15, p. 040 533 2710

**Uutta:** Chatissa vastaavat Omaishoitajaliiton ja yhdistysten neuvojat

ma, ti, to, pe klo 9–12 ja ke klo 15–18. Omaishoidon vertaischat ke klo 10–12

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

**FinFami ry**

Yhdistys tarjoaa tietoa ja tukea, kun perheessä tai lähipiirissä on mielen-terveyden häiriöitä. Puhelinneuvonta sekä yksilö- ja perhetapaamiset tarjoavat tietoa psyykkisistä sairauksista, alueen palveluista, etuuksista sekä yhdistyksen tukimahdollisuuksista.

Maksutonta tukea ja neuvontaa

Jämsänkatu 2 C, 4. krs, ma–to klo 9–15, p. 09 686 0260,

[www.finfamiuusimaa.fi](http://www.finfamiuusimaa.fi), [info@finfamiuusimaa.fi](mailto:info@finfamiuusimaa.fi)

**Omaisena edelleen ry**

Valtakunnallinen yhdistys, joka tukee niitä omaisia, läheisiä ja omaishoitoperheitä, joiden pitkäaikaisesti sairastava, iäkäs tai vammaisen läheinen on muuttanut tai siirtymässä kodin ulkopuoliseen hoitoon tai hoivaan.

Tikkurilantie 68 A, 01300 Vantaa

p. 0207 411 140, p. 040 520 6083

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

**Omaishoitajien lommat**

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry (MTHL) toimii valtakunnallisesti tarjoamalla tuettuja ryhmämuotoisia lomiamia. Omaishoitajille suunnattujen lomien tavoitteena on mahdollistaa omaishoitotilanteessa olevien virkistyminen, lepo ja vertaistuki. Haettavana on lomiamia omaishoitajille sekä omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä.

MTHL toimisto

ma–pe klo 9–13, p. 010 2193 460

Sähköposti [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)

<http://mtlh.fi/lomatarjonta/>

## Palvelutarpeen arviointi, sosiaalityö- ja sosiaaliohjaus

Ikääntyneiden sosiaalityö ja sosiaaliohjaus ovat Helsingissä alueellisia palveluja. Asiakasohjaus- ja gerontologisen sosiaalityöyksikköjä on neljä. Lisäksi ruotsinkielisiä palvelee ruotsinkielinen asiakasohjaus sekä gerontologinen sosiaalityö.

### Asiakasohjaus

Asiakasohjauksen perustehtävä on pääsääntöisesti yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten laaja-alainen palvelutarpeen arviointi. Palvelutarpeenarvio tehdään ensisijaisesti kotikäyntinä ja tarvittaessa moniammatillista yhteistyötä hyödyntäen.

Käynnillä arvioidaan kotiin vietävien palvelujen tarvetta, kuten kotihoitoa ja kotihoidon tukipalveluja, päivätoimintaa sekä omaishoidon tukea ja tehdään niihin liittyvät palvelupäätökset.

Palvelutarpeenarvion perusteella muodostetaan palvelukokonaisuus yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa.

### Gerontologinen sosiaalityö ja sosiaaliohjaus

Gerontologisen sosiaalityön perustehtävänä on vahvistaa haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikääntyneiden hyvinvointia. Painopiste on erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden ja heidän läheisverkostoidensa kanssa työskentely.

Gerontologisen sosiaalityön asiakkuuteen ohjaututaan asiakasohjauksen tekemän palvelutarpeen arvioinnin kautta.

Uudet asiakkaat hakeutuvat näihin palveluihin muun muassa Seniori-infon kautta. Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

## Päivätoiminta

Päivätoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti kotona asuville omaishoidettaville ja muistisairaille ikäihmisille. Päivätoiminnan tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ruotsinkielisille ikäihmisille on omaa päivätoimintaa. Päivätoiminnan hinta sisältää kuljetuksen.

Uudet asiakkaat hakevat palvelua soittamalla Seniori-infon puhelinneuvontaan.

Kun hakemus päivätoimintaan on hyväksytty, asiakas voi jäädä odottamaan kaupungin paikkaa tai valita palvelusetelin yksityiselle palveluntuottajalle. Palvelusetelituottajien yhteystiedot löytyvät osoitteesta [www.palse.fi](http://www.palse.fi)

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556 tai omalta työntekijältä.



## Omaishoidon tuki

Omaishoito tarkoittaa päivittäistä hoitoa ja huolenpitoa, jota omainen tai muu läheinen henkilö antaa kotona vanhukselle, vammaiselle tai sairaalle, jonka toimintakyky on alentunut.

Omaishoidon tuen myöntämisen perusteena on, että hoidettava tarvitsee henkilökohtaisissa toiminnoissaan jatkuvaa, päivittäistä hoitoa ja huolenpitoa voidakseen asua kotonaan.

Omaishoidon tuen myöntäminen perustuu kokonaistilanteen yksilölliseen arviointiin, jossa huomioidaan omaishoitajan antaman hoidon sitovuus sekä hoidettavan valvonnan ja ohjauksen tarve. Omaishoidon tuki muodostuu palkkiosta, lakisääteisistä vapaapäivistä ja muista palveluista.

Omaishoidon tuen lakisääteisten vapaapäivien toteuttamiseen kaupunki voi myöntää palvelusetelin. Palvelusetelituottajien yhteystiedot löytyvät osoitteesta [www.palse.fi](http://www.palse.fi).

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556

Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

## Kotihoido

Kotihoidon palvelut tukevat kotona asuvaa asiakasta niissä päivittäisissä toiminnoissa, joista asiakas ei suoriudu itse. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi syöminen, peseytyminen, pukeutuminen, sängystä ja tuolista siirtyminen, kävely ja WC-käynnit. Osa kotihoidon käynneistä voidaan toteuttaa etähoitona.

Kotihoidon asiakkaat saavat myös tarvitsemansa terveyden- ja sairaanhoidon kotiin, mikäli sen järjestäminen muilla tavoin ei ole järkevää.

Kotihoidon maksu määräytyy avuntarpeen sekä tulojen perusteella. Kotihoitoa voi saada myös palvelusetelillä. Palveluseteliä käyttäessään asiakas voi valita palvelusetelituottajan kunnan hyväksymien palveluntuottajien joukosta osoitteessa [www.palse.fi](http://www.palse.fi)

Kotona tehtävää hoiva-apua voi hankkia lukuisilta yrityksiltä myös omakustanteisesti. Hyödynnettävissä saattavat olla verotuksen kotitalousvähennys ja arvonlisäveroton palvelu.

Kotihoidon asiakkaat saavat neuvontaa omalta nimetyltä työntekijältään tai hoitavan tiimin yhteysnumeron kautta.

### **Ateria- ja kauppapalvelut**

Kotihoito järjestää asiakkaiden ruokailun ensisijaisesti ateriapalveluna, joka on kotihoidon tukipalvelua. Kotiateriaan sisältyy tilaukseen pohjautuva valmiin annospaketun aterian toimittaminen asiakkaan kotiin.

Ateriapalvelun voi tilata myös yksityisesti. Aterioiden kotiinkuljetuksesta voi kysyä Seniori-infosta.

Menukat-ateriapalvelussa kotiin tuodaan ateria-automaatti. Palveluhenkilöstö huolehtii aterioiden tuomisesta kotiin sopimuksen mukaan. p. 020 796 1550 sekä [www.menumat.fi](http://www.menumat.fi).

Kauppa-asiat hoidetaan kauppakassipalveluna erillistä toimitusmaksua vastaan.

Jos sinulla on nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556

### **Siivous**

Pienituloinen henkilö voi toimintakykynsä perusteella saada siivouksen palvelusetelin Helsingin kaupungilta. Palvelusetelituottajien yhteystiedot löytyvät osoitteesta [www.palse.fi](http://www.palse.fi)

Yksityistä siivousta voi kysyä suoraan yrityksestä. Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse. Arvonlisäverottoman palvelun lisäksi on mahdollista hyödyntää kotitaloustyön verovähennystä.

Kotipalveluyrityksiä ja lisätietoa arvonlisäverottomasta siivouspalvelusta löytyy osoitteesta [www.elias.fi](http://www.elias.fi)

Jos sinulla on nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556

## Turvapuhelin

Turvapuhelinpalvelun voi saada kaupungin kotihoidon tukipalveluna tai sen voi hankkia yksityisesti.

Jos sinulla on nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556

## Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

Palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat runsaasti ympärivuorokautista hoivaa, apua ja eivät kotihoidonkaan turvin selviydy enää kotonaan.

Kun ympärivuorokautisen hoidon tarve on arvioitu ja todettu, on mahdollista valita joko kaupungin tarjoama hoitopaikka tai palveluseteli. Asiakkaalla on oikeus kieltäytyä palvelusetelistä.

Palveluseteliä käyttäessään asiakas voi valita palvelusetelituottajan kunnan hyväksymien palveluntuottajien joukosta osoitteessa [www.palse.fi](http://www.palse.fi)

Ympärivuorokautiseen hoivaan voi hakeutua myös itsemaksavana ottamalla yhteyttä yksityisiin palveluntuottajiin, joita löytyy muun muassa osoitteesta [www.kotiopas.fi](http://www.kotiopas.fi)

Jos sinulla on oma työntekijä kaupungin palveluissa, voit kysyä asiaa ensisijaisesti häneltä.

Lisätietoja omalta työntekijältä tai Seniori-infosta p. 09 310 44556.

## Veteraanien palvelut

Helsingin kaupungin veteraaniasiamieheltä voi tiedustella veteraanien etuuksista ja tarvittaessa saada apua palvelujen hakemiseen.

### Veteraaniasiamies

parhaiten tavoitettavissa ma–pe klo 9–14, p. 09 310 50513  
veteraaniasiamies@hel.fi

## Sosiaalipalvelut

### Rintamaveteraanien kuntoutustoimisto

Veteraaneille on tarjolla laitos-, päivä- tai avokuntoutusta.

**Lisätietoja** ma-to klo 9–12, p. 09 310 50544

Hakemuksen voi postittaa osoitteeseen Rintamaveteraanien kuntoutustoimisto, PL 6600, 00099 Helsingin kaupunki

### Rintamaveteraanien ja sotainvalidien kotona asumista tukevat palvelut

Veteraani voi saada kotiin tuotavia avopalveluja, kuten siivousta, ikkunoiden pesua, kuljetuspalvelua tai lounaseteleitä.

**Lisätietoja** ma-to klo 9–12, p. 09 310 75637

### Sotainvalidien palveluneuvoja toimii

Oulunkylän kuntoutuskeskuksessa, p. 040 559 4988

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

**Sotainvalidien kuntoutusta** haetaan Valtiokonttorista, p. 0295 50 3070,

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

**Lottien ja pikkulottien kuntoutuksesta** voi kysyä Lotta Svärd -säätiöstä

arkisin klo 9–16, p. 09 4770 2881 tai kuntoutussuunnittelijalta

p. 09 4770 2886.

Kuntoutusten lisäksi pienituloisilla lotilla ja pikkulotilla on mahdollisuus raha-avustukseen.

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

## Vammaispalvelut

Vammaispalveluihin liittyvissä kysymyksissä voit ottaa yhteyttä vammaispalvelun sosiaalityön neuvonta- ja ohjausnumeroon ma-pe klo 8.15–16, 09 310 23100.

### Toimipisteet:

#### ■ Eteläinen toimipiste

Työpajankatu 14 A, 6 krs,  
PL 6420, 00099 Helsingin  
kaupunki

#### ■ Itäinen toimipiste

Kahvikuja 3,  
PL 6250, 00099 Helsingin  
kaupunki

#### ■ Lännen ja Pohjoisen

#### vammaisten sosiaalityö

Ala-Malmintori 2, 5. ja 7. krs,  
PL 7980, 00099 Helsingin  
kaupunki

## Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalvelut on tarkoitettu asiointi- ja vapaa-ajan matkoihin. Palvelua ei voi käyttää terveydenhoitoon liittyviin matkoihin, koska ne kuuluvat Kelan korvauksen piiriin.

**Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuki** on osa itsenäisen asumisen tukemista. Se on tarkoitettu pääasiassa vanhusväestölle, joilla liikuntakyvyn heikkeneminen estää julkisten joukkoliikennevälineiden käytön yksin tai saattajan kanssa. Tuki on tulo- ja varallisuussidonnainen etuus. Tuki sisältää enintään kuusi (v. 2021) yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Hakemukseen tarvitaan liitteeksi tulo- ja varallisuusselvitys ja lääkärinlausunto kuljetustuen tarpeesta.

**Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu** ja siihen liittyvä saattajapalvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia liikennevälineitä ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelun tarpeesta.

Lisätietoja vammaispalvelun neuvontanumerosta p. 09 310 23100

## Asunnon muutostyöt

Ikääntyneen väestön asunnot vaativat usein korjaus- ja muutostöitä. Ensisijaisesti asukkaat huolehtivat itse asuntonsa korjaamisesta ja varustamisesta omaa toimintakykyään vastaavaksi. Asunnonmuutostöihin on useampia rahoitusvaihtoehtoja.

### Korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat avustavat ikääntyneitä asunnon korjaustöiden suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa. Korjausneuvojan palvelut asiakkaille ovat maksuttomia.

Korjausneuvonnan palvelunumero palvelee arkisin klo 9–15, 09 350 860 13.

### **Valtion korjausavustus**

Korjausavustukset myöntää Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA), joka tekee avustuspäätöksen ja hoitaa avustusten maksamisen.

[www.ara.fi/korjausavustukset](http://www.ara.fi/korjausavustukset)

Lisätietoja Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksesta

ti–ke klo 9–11 ja 12–15, p. 029 525 0818

korjausavustus.ara@ara.fi

[www.ara.fi/fi-FI/ARA/Yhteystiedot/Korjausavustukset](http://www.ara.fi/fi-FI/ARA/Yhteystiedot/Korjausavustukset)

Tavanomaisten kodin perusparannusten työkustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

**Huom!** Korjausavustusta ja kotitalousvähennystä ei voi saada samasta toimenpiteestä.

Lisätietoja Verohallinnon palvelunumerosta 029 497 002

### **Vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt**

Edellytyksenä on henkilön vaikeavammaisuus. Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia.

Lisätietoja vammaispalvelun neuvontanumerosta 09 310 23100

### **Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt**

Pienituloisten asiakkaiden asunnon muutostöitä voidaan tukea määrärahojen puitteissa. Asunnon muutostöiden myöntämisessä huomioidaan muun muassa asiakkaan toimintakyky ja miten muutokset tukevat kotona asumista sekä tulot ja varallisuus.

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556

## 5

# Tulevaan varautuminen ja talous

## Asuminen

Tulevaisuuden asumista ja omia toiveita sekä tarpeita on hyvä pohtia hyvissä ajoin. Kannattaa miettiä, onko nykyinen asunto sellainen, jossa haluaa ja jossa voi elää elämän loppuun saakka. Asunnon turvallisuus ja toimivuus ovat tärkeitä. Myös asuinympäristön sopivuus on hyvä arvioida muun muassa esteettömyyden, liikenneyhteyksien ja palveluiden näkökulmasta. Kerrostalossa asuessa on hyvä olla olemassa esimerkiksi hissi. Helsingin kaupungin palveluksessa toimii hissiasiamies, joka voi auttaa taloyhtiötä hissien hankkimiseen liittyvissä asioissa. Hissiasiamiehen tavoittaa puhelinnumerosta 09 310 36122.

[www.vanheneminen.fi/asuminen](http://www.vanheneminen.fi/asuminen)

## Valtakirjat

Valtakirjalla voi varmistaa, että asiat järjestyvät henkilön haluamalla tavalla silloin, kun hän ei pysty niitä itse syystä tai toisesta hoitamaan. Kirjallinen valtakirja on hyvä tapa antaa toiselle henkilölle valtuutus hoitaa henkilökohtaisia asioita tai toimia. Valtakirja on aina henkilökohtainen, eikä valtuutuksen saaja voi siirtää sitä eteenpäin.

Valtakirjoja on karkeasti jaettuna olemassa kahdenlaisia – avoimia ja yksilöityjä. Niiden erona on, että avoin valtakirja ei erikseen määrittele tehtäviä, joita valtuutus koskee ja sitä voidaankin käyttää, kun ei esimerkiksi tiedetä etukäteen, mihin kaikkkeen valtuutusta tarvitaan.

Mikäli tarvitset apua pankki- ja muiden talousasioiden hoitamiseen, valtakirjan tulee olla yksilöity. Pankissa on myös mahdollista laatia tilinkäyttöoikeus läheiselle (puoliso, lapsi, muu luotettava läheinen).

Laskujen maksamiseen kannattaa käyttää ensisijaisesti pankin sähköistä e-laskua tai suoramaksua. Kysy lisätietoja omasta pankistasi.

[www.vanheneminen.fi/asiakirjat](http://www.vanheneminen.fi/asiakirjat)

## Edunvalvontavaltuutus ja edunvalvonta

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Valtuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Valtuutettu voi pyytää valtuutuksen vahvistamista, kun valtuuttaja on tullut kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Valtuutus tulee voimaan vasta, kun holhous-toimi on vahvistanut sen.

Edunvalvojan määrääminen on viimesijainen keino järjestää asioiden hoito. Holhousviranomaisen selvittää edunvalvonnan tarvetta henkilön oman hakemuksen tai toisen henkilön tekemän ilmoituksen perusteella. Jos henkilö hakee itselleen edunvalvojan määräämistä, hänen tulee toimittaa hakemuksensa liitteeksi lääkärinlausunto edunvalvonnan tarpeestaan. Lisäksi holhousviranomaisen kuulee hakijaa henkilökohtaisesti.

Jos holhousviranomaisen selvittää asiaa toisen henkilön tekemän ilmoituksen perusteella, he pyytävät terveydenhuollolta lääkärinlausunnon edunvalvonnan tarpeesta. Lisäksi holhousviranomaisen kuulee asiassa edunvalvontaan esitettyä henkilöä, mikäli hän kykenee ymmärtämään asian merkityksen.

Mikäli edunvalvojan määrääminen on tarpeen, holhousviranomaisen voi määrätä edunvalvojan, jos henkilö on itse hakenut edunvalvojan määräämistä holhousviranomaiselta, kykenee ymmärtämään asian merkityksen ja pyytää, että tietty henkilö määrättäisiin hänen edunvalvojakseen. Muissa tilanteissa holhousviranomaisen tekee tuomioistuimelle hakemuksen edunvalvojan määräämiseksi, mikäli sille on tarvetta.



Hakemukset sekä chat-palvelu löytyvät osoitteesta <https://dvv.fi/holhous>

Valmiit hakemukset voi postittaa osoitteeseen

Digi- ja väestötietovirasto/Holhousviranomainen, PL 1001, 02151 Espoo

Lisätietoja ma–pe klo 9–12 Holhoustoimen neuvontapuhelimesta  
029 553 6256.

## Hoitotahto

Hoitotahdolla kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskevat tahto ja toiveet. Laatimalla hoitotahton jokainen voi varmistaa, että hoidossa noudatetaan omia elämänarvoja.

Hoitotahto kannattaa laatia aina kirjallisena, vaikka myös suullisesti ilmaistu hoitotahto on pätevä. Kun tekee hoitotahton, siitä on hyvä kertoa läheisilleen sekä ainakin omalle hoitajalle ja hoitavalle lääkärille. Useisiin sähköisiin potilastietojärjestelmiin on mahdollista kirjata hoitotahto tai maininta sen olemassaolosta. Kanta-palvelussa on kohta, johon voi itse kirjata hoitotahtonsa ([www.kanta.fi](http://www.kanta.fi)). Myös mallilomakkeita on saatavilla esimerkiksi Seniori-infosta.

On tärkeää, että hoitotahton olemassaolo on asianosaisilla tiedossa ja että se on helposti löydettävissä tilanteissa, joissa sitä tarvitaan.

Lisätietoja tulevaan varautumisesta osoitteesta [www.vanheneminen.fi/asiakirjat](http://www.vanheneminen.fi/asiakirjat)

## Arvonlisäverottomat palvelut

Yksityiseltä yrittäjältä voi ostaa apua kotiin ilman arvonlisäveroa, jos henkilön toimintakyky kotona selviämiseksi on heikentynyt. Sopimusta tehdessä asiakkaan oma ilmoitus toimintakyvyn heikentymisestä riittää. Kotona tehtävä työ tulee olla katsottavissa sosiaalihuoltopalveluksi tai sen tukipalveluksi.

Palveluntuottajan tulee olla rekisteröitynyt kunnan sosiaalitoimeen ja hänen pitää tehdä asiakkaan kanssa palvelusuunnitelma ja palvelusopimus palvelun tuottamisesta sosiaalihuoltopalveluna. Lisäksi palveluntuottajalla pitää olla vastuuhenkilö, joka vastaa sekä palvelujen laadusta että Omavalvontasuunnitelmasta.

Yksityisiltä palveluntuottajilta ostettavia arvonlisäverottomia kotipalveluja ovat esimerkiksi asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon sekä muuhun tavanomaiseen elämään kuuluvia toimia tai niissä avustamista. Kotipalvelujen tukipalveluja ovat ateria-, vaatehuolto-, siivous-, kylvetys- ja saattajapalvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut.

Jotta arvonlisäverottomasta palvelusta saisi kotitalousvähennyksen, työn pitää olla tavanomaista hoiva- ja hoitopalvelua tai kotitaloustyötä ja se tehdään pääosin kotona. Vähennyksen voi saada myös työstä, joka on tehty verovelvollisen tai hänen puolisonsa vanhempien tai isovanhempien käyttämässä asunnossa.

Lisätietoja [www.elias.fi](http://www.elias.fi) ja Seniori-info p. 09 310 44556

## Kotitaloustyön verovähennys

Verovähennykseen voivat oikeuttaa muun muassa kotitalous- ja hoivatyö sekä asunnon remontti- ja pihatyöt. Välittömästi samaa työsuoritusta varten saatu yhteiskunnan tuki saattaa estää vähennyksen.

Palveluntuottajan on oltava ennakkoperintärekisterissä, jotta verottaja hyväksyy vähennyksen (poikkeuksena ovat eräät yleishyödyllisten yhteisöjen tekemät työt). Palveluntuottaja löytyy nettiosoitteista [www.ytj.fi](http://www.ytj.fi) ja [www.elias.fi](http://www.elias.fi).

Verottaja palauttaa kuitteja vastaan 100 euroa ylittävältä osalta 40 prosenttia työn osuudesta. Vähennyksen enimmäismäärä on 2 250 euroa/henkilö (v. 2021) ja se voidaan huomioida jo ennakonpidätyksessä.

Kun palkataan yrittäjä kotiin, kannattaa tarkistaa, että yritys kuuluu ennakkoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnitellusta työstä ja hinnoista. Kuitit tulee säilyttää siltä varalta, että verottaja haluaa selvittää menot. Lisätietoja henkilöasiakkaan tuloverotuksen p. 029 497 002.

Verotuslomakkeet ja lisätietoa osoitteesta [www.vero.fi](http://www.vero.fi)

## Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 683 euroa/kalenterivuosi (v. 2021). Summan täyttymisen jälkeen voidaan hakea todistusta maksukaton täyttymisestä.

Todistuksen myöntämisen jälkeen osa palveluista on maksuttomia kalenterivuoden loppuun saakka. Lyhytaikaisesta laitoshoidosta peritään kuitenkin ylläpitomaksu, joka on noin puolet aiemmasta maksusta.

Maksukaton piirissä olevia maksuja ovat muun muassa:

- päivystysmaksut
- terveyskeskusmaksut (ei peritä Helsingissä)
- poliklinikka-, päiväkirurgian maksut
- yksilökohtaisen fysioterapian, kuntoutushoidon maksut
- sarjahoidon maksut
- lyhytaikaisen laitoshoidon, yö- ja päivähoidon maksut.

Yksityiset palvelut eivät kuulu maksukaton piiriin.

Lisätietoja p. 09 310 25300  
talpa.maksukatto@hel.fi

## Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalinen luototus

Talous- ja velkaneuvonnassa sekä sosiaalisessa luototuksessa annetaan yksityishenkilöille tietoja ja neuvoja talouden ja velkojen hoidosta, taloudenpidon suunnittelusta sekä avustetaan ylivelkaantumis- tai maksukyvyttömyystilanteessa eri ratkaisumahdollisuuksien selvittämisessä ja hakemisessa.

### TALOUS- JA VELKANEUVONTA

#### Helsingin oikeusaputoimisto

Talous- ja velkaneuvonnan puhelinpalvelu ma–pe klo 8–16.15,  
puhelinneuvonta ma–to klo 10–12, p. 029 56 60123

helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Chat: ma, ti, ke ja pe klo 10–12 ja to klo 15–17.

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

Oikeustalo, avoinna ma–pe klo 8–16.15

Porkkalankatu 13 J, PL 600, 00181 Helsinki

### SOSIAALINEN LUOTOTUS

#### Helsingin kaupunki

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

sosiaalinen.luototus@hel.fi

## Tulevaan varautuminen ja talous

Malmin virastotalo, avoinna ma–pe klo 8.15–16, p. 09 310 43929  
Ala–Malmintori 2, 4. kerros  
PL 7970, 00099 Helsingin kaupunki

## Helsingin ev.lut seurakuntien raha-asianeuvonta Rari

Raha-asianeuvonta Rari tarjoaa neuvontaa arjen raha-asioiden hoitamiseen.

### Lisätietoja:

- **Rari Länsi-Helsinki**  
p. 09 2340 4751
- **Rari Etelä-Helsinki**  
p. 041 547 0778
- **Rari Pohjois-Helsinki**  
p. 050 340 9418
- **Rari Itä-Helsinki**  
p. 050 523 1145

## Kelan etuudet ja toimeentulotuki

- **Kela Itäkeskus**  
Turunlinnantie 6 A  
Palveluneuvontaa ma–to  
klo 9–15 ja pe klo 10–15
- **Kela Kalasatama**  
Työpajankatu 14 A  
Palveluneuvontaa ma–to klo 9–11  
ja 12–15 sekä pe 10–11 ja 12–15
- **Kela Kamppi**  
Salomonkatu 17  
Palveluneuvontaa ma–to  
klo 9–15 ja pe klo 10–15
- **Kela Malmi**  
Soidintie 4 B  
Palveluneuvontaa ma–to  
klo 9–11 ja 12–15 sekä  
pe klo 10–11 ja 12–15

Palvelupisteiden aukioloajat voi tarkistaa osoitteessa

[www.kela.fi/palvelupisteiden-haku](http://www.kela.fi/palvelupisteiden-haku)

Yleiset palvelunumerot löytyvät osoitteesta

<https://www.kela.fi/soita-kelaan>

Palvelunumerosta voi varata ajan joko palvelupisteeseen tai puhelimitse asiointiin.

## Toimeentulotuki

Perustoimeentulotukea voi hakea Kelan verkkoasiointipalvelussa, jossa voi myös lähettää liitteet sähköisesti. Lisätietoja [www.kela.fi/toimeentulotuki](http://www.kela.fi/toimeentulotuki).

Tukea voi myös hakea paperilomakkeella, jonka voi tulostaa osoitteessa [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet) tai hakea Kelan toimistosta. Postita lomake osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 Kela.

Lisätietoja p. 020 692 207 ja Kelan toimistot.

[www.kela.fi/toimeentulotuki](http://www.kela.fi/toimeentulotuki)

[www.kela.fi/kysy-kelasta](http://www.kela.fi/kysy-kelasta)

[www.kela.fi/laskurit](http://www.kela.fi/laskurit)

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan edelleen kaupungin sosiaalitoimesta. Siihen tarvitaan päätös myönnetystä perustoimeentulotuesta.

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen puhelinneuvonta ma–pe klo 9–12  
p. 09 310 56257 (suomenkieliset asiakkaat)  
p. 09 310 44967 (ruotsinkieliset asiakkaat)

## Eläkkeet

Kelasta voi saada iän perusteella vanhuuseläkettä tai varhennettua vanhuuseläkettä. Kansaneläkeikä on 65 vuotta. Varhennettua vanhuuseläkettä voi hakea Kelasta 63-vuotiaana, kun jää työeläkkeelle. Varhennettu eläke jää pienemmäksi kuin kansaneläke 65-vuotiaana. Kansaneläkkeen suuruus määräytyy perhesuhteiden, muiden eläketulojen ja Suomessa asutun ajan perusteella.

Takuueläke turvaa eläkeläisen toimeentuloa. Täyden takuueläkkeen saa, jos muita eläkkeitä ei ole. Eläkkeet Suomesta tai ulkomailta pienentävät sen määrää. Takuueläkkeeseen on oikeutettu Suomessa asuva vanhuustai työkyvyttömyyseläkettä saava henkilö sekä 65 vuotta täyttänyt, joka on asunut Suomessa vähintään 3 vuotta. Lisäksi edellytetään, että kaikki muut eläkkeet jäävät alle 830,83 euroa/kk (v. 2021). Täysi takuueläke on 837,59 euroa/kk (v. 2021). Varhennettu vanhuuseläke pienentää myös takuueläkkeen määrää.

## Tulevaan varautuminen ja talous

Kelan vanhuuseläkkeen saaja voi saada takuueläkettä samanaikaisesti vanhuuseläkkeen kanssa. Kelan vanhuuseläkkeensaaja ei voi saada takuueläkkeen lisäksi muita Kelan maksamia eläkkeitä eikä yleensä sairaus- tai työttömyyspäivärahaa.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 202

## Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset henkilöt, jotka saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavaa eläkettä ja asuvat vakinaisesti Suomessa vuokra- tai omistusasunnossa. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan selvitys asumiskustannuksista sekä selvitys omista ja puolison tuloista, omaisuudesta ja veloista.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 210

## Eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuella tuetaan sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvataan sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia.

Hoitotuen saaminen edellyttää, että henkilön toimintakyky on heikentynyt yhtäjaksoisesti ainakin vuoden ajaksi. Hoitotukea voidaan hakea takautuvasti avuntarpeen alkamisesta lähtien korkeintaan kuuden kuukauden ajalta. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan lääkärin C-lausunto tai muu vastaava lääkärinlausunto. Hoitotuki ei ole tulosidonnainen.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 205

## Lääkkeiden korvaus

Kela voi maksaa korvausta apteekista ostetuista lääkkeistä, jotka on määrätty lääkemääräyksellä eli reseptillä sairauden hoitoon. Korvausta maksetaan sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt. Alkuomavastuu on 50 euroa kalenterivuodessa.

Kun alkuomavastuu on täyttynyt, reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (40 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista. Kela-korttia ei enää tarvita, koska henkilöllisyystodistus riittää. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeitä ja kliinistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta.

Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 579,78 euroa kalenterivuoden aikana (v. 2021), ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 2,50 euron omavastuu kattosumman täyttymisen jälkeen.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 204

## Matkakulut

Kela korvaa sairauden ja Kelan järjestämän kuntoutuksen vuoksi terveydenhuollon yksikköön tehtyjen matkojen kuluja. Matkat korvataan ensisijaisesti julkisten kulkuvälineiden kustannusten mukaisesti. Taksin käyttö korvataan silloin, kun terveydenhuolto määrittää asiakkaalle oikeuden taksimatkaan todistuksella SV 67, todistus matkakorvausta varten.

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi alueellisesta tilausnumerosta. Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuuosuuden. Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi.

Taksin tilausnumerot Uudellamaalla  
p. 0800 96 130 (suomeksi)  
p. 0800 96 140 (ruotsiksi)

Lisätietoja taksin tilaamisesta [www.kela.fi/taksimatkat](http://www.kela.fi/taksimatkat)

Kun vuotuinen 300 euron (v. 2021) omavastuu täyttyy, Kela lähettää asiakkaalle tiedon omavastuun täyttymisestä ja matkakattokortin. Myös alle omavastuun (25 euroa) jäävien matkojen kustannukset kerryttävät vuotuista omavastuuta. Siksi myös näistä matkoista kannattaa hakea korvausta. Korvaus on haettava kuuden kuukauden kuluessa matkan toteutumispäivästä.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 204  
[www.kela.fi/matkat](http://www.kela.fi/matkat)

## Helsinki-info

p. 09 310 1111

## Terveysneuvonta 24 h

p. 09 310 10023

## Seniори-info

p. 09 310 44556

### Palaute

Palautetta Helsingin kaupungin palveluista voi antaa internetissä osoitteessa [www.hel.fi/palautte](http://www.hel.fi/palautte) tai Helsinki-infon kautta ma-to klo 9–16 ja pe klo 9–15, p. 09 310 1111

### Vaikuttaminen

Helsingin vanhusneuvosto tekee aloitteita ja esityksiä vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa.

p. 09 310 43580

[vanhusneuvosto@hel.fi](mailto:vanhusneuvosto@hel.fi)

<https://ihmisoikeudet.hel.fi/vanhusneuvosto/>

Helsinki