

Infopaketti

Syksy 2018

Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimiala

Anna-Kaisa Juvonen & Eila Silinch

Leipäjonon etsivä sosiaalityö

EDULLISIA YHTEISRUOKAILUJA	2
LEIPÄJONOJA HELSINGISSÄ.....	5
ETSIVÄ SOSIAALITYÖ LEIPÄJONOISSA	5
SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES	5
ETSIVÄ LÄHITYÖ	6
YHDYSKUNTATYÖ.....	6
EAPN-FIN	6
KELAN PALVELUJA.....	7
HELSINGIN SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMI.....	7
ETELÄN SOSIAALIPALVELUT	8
IDÄN SOSIAALIPALVELUT	8
LÄNNEN SOSIAALIPALVELUT	9
POHJOISEN SOSIAALIPALVELUT	9
TALOUDELLISIA ONGELMIA	9
NEUVONTAA	10
TERVEYSPALVELUJA	10
LAPSIPERHEIDEN PALVELUJA	11
TUETTUJA PERHELOMIA JA LASTEN LEIREJÄ JÄRJESTÄVIÄ JÄRJESTÖJÄ.....	11
NUORTEN PALVELUJA	12
PALVELUJA SENIOREILLE	13
HELSINGIN KAUPUNGIN ASUKASTALOT	14
MAAHANMUUTTAJILLE.....	16
TYÖLLISTÄMISPALVELUJA	18
HELSINGIN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUJA.....	18
MATALAN KYNNYKSEN PALVELUJA.....	19
KRIMINAALIHUOLLON TUKISÄÄTIÖ	22
TURVAA VAILLA/PERHEVÄKIVALTA	23
VUOKRA-ASUNTOJA.....	23
ASUNNOTTOMILLE.....	25
VAPAAEHTOISTYÖ.....	25
MUUTA MUKAVAA – maksutonta!	26
SÄHKÖINEN PALAUTEKANAVA	27
OSALLISUUS HELSINGISSÄ!	27
STADILUOTSIT JA OSBU	28

EDULLISIA YHTEISRUOKAILUJA

www.helsinginseurakunnat.fi

Päivitetty lista yhteisruokailuista:

<https://www.helsinginseurakunnat.fi/uutiset/kirkkojenruokailutkutsuvatsyomaanyhdessa>

Kantakaupunki ja Lauttasaari

Agricolan kirkon krypta, Tehtaankatu 23

Diakoniaruokailu ti klo 12 (18.9.–11.12.)

Tule mukaan Soppasunnuntaihin! Kokkaamaan voit tulla su klo 15.30 alkaen tai syömään klo 17. Soppasunnuntaissa syyskuusta huhtikuuhun tehdään ja tarjotaan herkullisia, ravitsevia ja ekologisia kasviskeittoja. Etusijalla on yhdessä tekeminen ja nauttiminen, laatua ja makua unohtamatta. Keitosta voi maksaa omakustannushinnan 1-3 €. Järj. Tuomasyhteisö ry.

Alppilan kirkko, Kotkankatu 2

Tiistairuokailu ja olohuone ti klo 12–13 2 €.

Käytössä kuntosali klo 10–15. Muista liikuntamahdollisuuksista saa tietoa työntekijöiltä. Mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun, kerran kuussa mukana Kuka kuuntelee köyhää -verkoston toimijoita. Mahdollisuus askarteluun ja käsitöiden tekoon omatoimisesti. Välineet paikan päällä.

Alppilan iltaruoka ke klo 17-18.30: 5.9., 3.10, 7.11 ja 5.12. Tarjolla vapaaehtoisten valmistama keittoruoka hintaan 1 €.

Annankulman Olohuone, Annankatu 14 D

Ke klo 11–13, to klo 11–14 ja pe klo 9–12 (5.9.–14.12.). Kahvia ja suolaista/makeaa edullisesti, Hesari, yhdessäoloa. Yhteinen rukoushetki päivän aluksi ja lopuksi.

Arabianranta: Keula, Flooranaukio 1

Keulan Aamu pe klo 9-10.30, aamupuuro, leivät, leikkeleet ja kahvit 1 €. (7.9.-7.12.)

Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1

Kirkkokahvilaa ja lounasta ei ole kirkon peruskorjauksen vuoksi. Toiminta jatkuu remontin valmistuttua parin vuoden päästä. **La-run Olohuone** ke klo 17.30–20. Tarjolla vapaaehtoisten hävikkiruuasta valmistamaa syötävää. Vapaaehtoisella maksulla voit tukea seurakunnan avustustyötä. Marraskuun alusta Olohuone siirtyy St. Jacobsin puolelle samassa talossa, os. Myllykallionrinne 1

Hermannin Diakoniatalo, Hämeentie 73

17.9.2018–30.4.2019 **Cafe Hermann** ma–pe klo 9.30–13, 2 kuppia kahvia ja tuplaleipä 0,50 €, puuro maksuton. **Diakoniaruokailu** ke ja pe klo 11.30–13.00 1 €. **Hävikkiruokajakelu** yhteistyössä From Waste to Taste -yhdistyksen kanssa ma ja to klo 11.30–13. Oma kassi mukaan!

Paavalin kirkko, Sammatintie 5

Ystävyydenkahvila tiistaisin klo 13–14.30

Ruokailut kahvilassa kerran kuussa ti klo 13–14:

18.9, 16.10. ja 13.11. **Hävikkiruokajakelu** ti klo

10 yhteistyössä From Waste to Taste -

yhdistyksen kanssa. Oma kassi mukaan!

Iltaruoka ke klo 17–18.30 (syöntiaikaa klo 19

asti) hintaan 1 € (5.9.–28.11.). Tervetuloa

valmiiseen pöytään – kerran viikossa helppo

ruokahetki koko perheelle! Herkullista,

itse tehtyä keittoa, tuoretta leipää. Aikuisille

kahvit, lapsille mehu.

Töölön kirkko, Topeliuksenkatu 4

Waste & Feast Café Töölö ke klo 14–18 (5.9.–5.12.) Café Töölö on seurakunnan kahvila, jota ylläpitävät vapaaehtoiset. Nimi Waste & Feast kertoo siitä, että Cafe Töölö on sitoutunut ekologisiin arvoihin. Hyödynnämme kahvilassa ruokahävikkiä. Feast tarkoittaa juhlaa. Iloitsemme siitä, että saamme viettää aikaa yhdessä. Kahvilamme hinnat ovat kukkarolle ystävälliset. Lisätietoa Facebookista ja ilmoitustauluilta.

Café Töölön yhteinen lounas ti ja pe klo 12–13 (7.9.–4.12.) Tule nauttimaan lounasta seisovasta pöydästä hintaan 3,50 €. Jaossa hävikkileipää ja pullaa.

Länsi-Helsinki**Huopalahden kirkko, Vespertie 12**

Teematorstai to klo 12.30–14.30. **Lounas** klo 12.30 6 €. Teeman mukainen ohjelma alkaa noin klo 13. **Puurojuhla** ke 12.12. klo 12–14.

Kannelmäen kirkko, Vanhaistentie 6

Aamuehtoollinen klo 9.15, jonka jälkeen **aamiainen** srk-salissa joka toinen keskiviikko: 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.

Malminkartano: Toimintakeskus Jenny, Beckerintie 9

Jennyn Olohuone avoin kohtaamispaikka kaikille ma ja to klo 12–15 (16.8–13.12) Tarjolla lounas ja kahvit hintaan 1 €.

Munkkivuoren seurakuntasali, Raumantie 3

Keskiviikkokahvila ke klo 13–14. Kahvilassa tarjolla vapaaehtoisten tekemä **keittolounas**: 26.9., 17.10., 31.10., 14.11. ja 28.11. **Toivon Cafe** torstaisin klo 18.30–19.30, tarjolla lahjoituspullaa/ leipää.

Pajamäen seurakuntakoti, Pajamäentie 14

Keittolounas to klo 12–13 hintaan 5 €. **Lounasta** myös joka kuukauden 1. perjantai klo 12 hintaan 5 € ja yhteislauluhetki klo 13–13.45. **Pitäjänmäen kirkko, Turkismiehenkuja 4** **Lahjoitusleivän jako** ti klo 12. **Kaikenikäisten olkkari** ke klo 15–18.30, **keitto** noin klo 17, aikuiset 2 € ja lapset maksutta. Voit myös osallistua keiton valmistukseen/sämpylöiden tekemiseen. Mahdollisuus erilaisiin kädentöihin. Mitä muuta? – tuo omat ideasi ja osaamisesi iltaan. **Ruskeasuon seurakuntakeskus Rasti, Tenholantie 6** **Lounas** perjantaisin klo 11.30–13 (7.9.–30.11.) Aikuiset 3 €, lapset 1 €.

Pohjois-Helsinki**Jakomäen kirkko, Jakomäenpolku 7**

Lahjoitusleivän jako ke klo 11. **Soppakirkko** leivänjaon jälkeen ke klo 11.15: 31.10., 21.11. ja 12.12. vapaaehtoinen maksu.

Malmin kirkko, Kunnantie 1

Lahjoitusleivän jako to klo 11.30–12 **Soppakirkko** to klo 12:25.10. ja 29.11., vapaaehtoinen maksu.

Oulunkylän kirkko, Teinintie 10

Maanantaipuuro klo 9–12 kaikenikäisille. Puuroa pyörittävät vapaaehtoiset ja työntekijät. 1 € sisältää puuron, sämpylän, kahvin, teen ja mehun. **Yhteisöravintola Salaam** to klo 12–16.30. Tarjolla Lähi-idän herkkuja. Buffet-ravintolassa voi nauttia koko aterian hintaan 1–10 € tai piiptahtaa kahville, teelle tai mehulle. Keittiöstä vastaavat maahanmuuttajat, turvapaikanhakijat ja vapaaehtoiset.

Paloheinä: Risteyspaikka, Paloheinäntie 9

Kippo & Kulho tarjoaa hävikkiruuasta valmistettua lounasta pe klo 11–12.30 hintaan 2 € 14.12. asti. Voit halutessasi tukea ruokailua maksamalla ateristiasta 5 tai 10 €.

Pihlajamäen kirkko, Liusketie 1

Ostarin Onni -kahvila tiistaisin klo 9–11 aamupalaa 0,30 € (14.8.–17.12.) **Lahjoitusleivän jako** ti klo 9–9.30 (alkaen 14.8.) **Ruoka-aika** to klo 12–13 hintaan 2 € (alk. 13.9.)

Pihlajiston Mesta, Salpausseläntie 12 C

Olohuone, jossa **soppatarjoilu**, ti klo 12–14 hintaan 2 € 11.12. saakka.

Pukinmäen Portti, Säterinportti 1 A

Porttikahvila ma klo 12–15 17.12. asti. **Puuropäivät** 1.10. 5.11. ja 17.12., vapaaehtoinen maksu.

Siltamäen seurakuntakoti, Jousimiehentie 5

Soppakirkko ti klo 12: 16.10., 13.11. ja 11.12., vapaaehtoinen maksu.

Tapulin seurakuntakoti, Maatullinkuja 4

Olotilakahvila Olohuone ma klo 11–13 17.12. asti. Kaikille avoin kohtaamispaikka, kahvia ja voileipiä 0,50 €, ohjelmaa. **Lahjoitusleivän jako** maanantaisin klo 11. **Puuroateria** leivänjaon jälkeen ma klo 11.15: 8.10., 5.11. ja 3.12. **Soppakirkko** leivänjaon jälkeen ma klo 11.15: 22.10., 19.11. ja 17.12., vapaaehtoinen maksu. **Aamupuuro ja hartaus** to klo 10 (4.10.–29.11.)

Viikin kirkko, Agronominkatu 5

Hävikkiruokaa ma klo 14 3.12. asti. Yhteistyössä From waste to taste -yhdistys ja Viikin K-Supermarket. Oma kassi mukaan. **Soppa-Paanu** to klo 12: 25.10., 29.11. ja 13.12., vapaaehtoinen maksu. **Iltaruoka** ke klo 17–19 28.11. asti. Kasvisruoka kaikenkokoisille viikkiläisille ja perheille, 1 €/henkilö. Lapsille omaa toimintaa klo 17.30–18.30.

Itä-Helsinki**Itäkeskus: Matteuksen kirkko, Turunlinnantie 3**

Edullista lounasta hävikkiruuasta! Tervetuloa herkuttelemaan **Snellu Cafén lounaalle** ma–pe klo 11–12.30 hintaan 2 €. Voit halutessasi tukea ruokailua maksamalla ateristiasta 5 tai 10 €.

Kontula: Mikaelinkirkko, Emännänpolku 1

Ruokailu maanantaisin klo 11 hintaan 1 € 26.11. asti. Lounas, voileivät, kahvi ja usein lahjoitusleipää kotiin vietäväksi. **Takkatupa** ma klo 12–14, 1.krs takkahuone 26.11. asti. Olet lämpimästi tervetullut! **Erityisteemat maanantaisin:** EU-ruokakassien jako 1.10. ja 5.11. Hyödyllistä ja tärkeää tietoa terveellisistä elämäntavoista, pienellä liikkeellä höystettynä 8.10. ja 12.11. Lautaj- ja korttipoleja, maksutonta hiustenleikkuuta puhtaille hiuksille 15.10., 29.10. ja 19.11. Raha-asiaain neuvonta-ringin vapaaehtoisia ja ”Pop Up Rari”= pieni-muotoista talousneuvontaa 22.10. ja 26.11.

Myllypuron kirkko, Myllynsiipi 10

Ruokailu ke klo 12 hintaan 2 €. Aluksi hartaus.

Roihuvuoren kirkko, Tulisuoventie 2

Maksuton **puurokahvila** ma klo 10–11 3.12. asti. **Soppakirkot** ke klo 13 lyhyt kirkkohetki ja ehtoollinen, jonka jälkeen maksuton ruoka ja kahvit srk-salissa: 31.10. ja 28.11.

Vartiokylän kirkko, Kiviportintie 5

Soppakirkko ke 31.10. ja 21.11. klo 12–13 sekä 12.12. klo 17. Maksuton keittolounas, aluksi hartaus. **Yhteinen iltaruoka** ma klo 16.30, maukasta kotiruokaa hintaan 1 €.

Vuosaaren kirkko, Satamasaarentie 7

Kriisiryhmän diakonialounas to klo 11–12.

Tarinoita kirkon auttamistyön arjesta voit lukea blogistamme Voit sä jeesaa? www.diakoniaa.net

Helsingin ortodoksisen seurakunnan diakoniaruokailu, Unioninkatu 39, sisäpiha. Yhteisruokailu järjestetään tiistaisin Helsingin seurakuntasalilla klo 12–13 **1 €**. Sisään pääsee klo 12.30 asti. Tilaisuus on avoin kaikille. Lisätietoja: diakoniatyöntekijä **Sarianne Karulinna**, sarianne.karulinna@ort.fi, p. 0400 531 308

Malmin päihtetön yhteisötila, Soidinkuja 4-6 C, 00700 Helsinki. Sunnuntaisin klo 13 keittoa & leipäpala 1,50€. Avoinna ma–pe klo 9–16 ja su klo 10–16. Sunnuntaisin yhteisötilassa myös ryhmiä: Klo 11 AA. Klo 14 avoin vertaisten keskusteluryhmä. www.helsinginakilta.fi

LEIPÄJONOJA HELSINGISSÄ

Myllypuron elintarvikeapu ry

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Elintarvikejako maanantaista perjantaihin klo 8-11 ympäri vuoden. Suljettu arkipyhinä ja kirjokollisina juhlapäivinä.

Jalkautuva sosiaalityö paikalla tiistaisin ja torstaisin klo 8 alkaen.

Veikko ja Lahja Hurstin laupeudentyö ry

Helsinginkatu 19

Elintarvikejako keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9:30–14:00

Jalkautuva sosiaalityö paikalla keskiviikkoisin klo 10–12 ruokajakelun ollessa toiminnassa.

Pelastusarmeija, Castreninkatu 24 – 26

Leivän jako ark. klo 9-15, torstaisin klo 9-13

Ruoka-apu vain ajanvarauksella
arkisin klo 8-9 p. 09 7743 1320

Malmin Saalem Seurakunta

Malmin asematie 3, 00700 Helsinki

Diakoniatyöntekijä Oiva Alanenpää
puh. 050-351 1100 **Elintarvikejakelu ma klo 17, to klo 17 ja la klo n.11.30**

AndreasHelps-ruokajakelu

Korkeavuorenkatu 22 A

Torstaisin klo 16.30. Ruoan haku vaatii ennakokerekisteröintiä ja mahdollista vain joka toinen viikko. Lisätietoa paikan päällä.

Helsingin Saalem-seurakunta

3, 00530 Helsinki (Hakaniemi).

Torstaisin Kohtaamispaikka klo 12-13.30:

Ilmainen keittolounas ja kahvi, aluksi hengellinen osuus. Elintarvikejako

Vantaan ja Espoon ruoka-avun tiedot: kts. takakansi

Fiksu ruoka

www.fiksuruoka.fi on nettikauppa mistä voit tilata 20-90% alennuksella tuotteita, jotka menivät muuten ruokahävikkiin. Elintarvikkeita, kuivatavaraa, kodin tarvikkeita, eläintenruokaa jne.

ETSIVÄ SOSIAALITYÖ LEIPÄJONOISSA



Anna-Kaisa Juvonen

p. 040 675 4789

anna-kaisa.juvonen@hel.fi

Eila Silinch

p. 040 675 4790

eila.silinch@hel.fi

MYLLYPURON TERVEYSASEMA

Käyntiosoite: Jauhokuja 4, 3. kerros, huone 302

Postiosoite: PL 6222, 00099 HELSINGIN KAUPUNKI

Toimistokäynneille suosittelemme ajanvarausta liikkuvan työmme vuoksi!

Työpaikkamme on **leipäjonot**, joissa tarjoamme sosiaalipalveluita ilman ajanvarausta. Juttelemaan (**suomi, ruotsi, englanti, venäjä, viro**) voit tulla luottamuksellisesti sinulle tärkeästä asiasta, kertomaan kuulumisia tai kysymään neuvoa etuus-, työllistymis- ja asumisasioissa, elämäntilanteeseen tai perheeseen liittyen. ”Tulkaamme” viranomaistekstejä, kuten toimeentulotukipäätöksiä. Tarvittaessa varaamme ajan toimistotapaamiseen tai kotikäynnille, lähdemme tueksi viranomaistapaamiselle ja autamme etuuksien vireille laitossa, muutoksen hauissa tai oikean viranomaisen tavoittamisessa.

SOSIAALI- JA POTILASASIAMIEN

Asiakaspalvelu numerossa 09 310 43355

maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kello 9.00-11.30 ja tiistaisin kello 12.00-14.30. Sosiaali- ja potilasasiamies on tavattavissa noin kerran kuukaudessa Myllypuron ja Hurstin leipäjonoissa. Voit lähettää suojattua sähköpostia osoitteesta <https://securemail.hel.fi/> osoitteeseen sosiaali.potilasasiamies@hel.fi.

Sosiaali- ja potilasasiamiehet: Anneli Ahola, Sari Herlevi, Anna Holmström (betjäning på svenska) ja Teija Tanska. Voit olla yhteydessä jos olet tyytymätön kohteluun tai palveluun tai tarvitset

neuvoja oikeuksista sosiaali- ja terveydenhuollossa. Yhteydessä voivat olla myös asiakkaiden ja potilaiden omaiset ja muut läheiset, kuntalaiset sekä asiakkaiden ja potilaiden asioissa toimivat yhteistyötahot. Sosiaali- ja potilasasiamies ei tee päätöksiä tai ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon, vaan

- neuvoo ja ohjaa potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa
- neuvoo asiakkaan asemaan ja oikeuksiin liittyvissä asioissa
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista
- toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- neuvoo ja tarvittaessa avustaa muistutuksen tekemisessä, potilasvahinkoasioiden käsittelemisessä ja vahingonkorvausasioissa

ETSIVÄ LÄHITYÖ

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



Pohjois-Helsinki

p. 040 3360915, 050 5746375

Etelä-Helsinki

p. 040 3345555, 040 3360916

Länsi-Helsinki

p. 040 5856887, 040 6402513

Itä-Helsinki

p. 040 3360919, 040 6403733

Sähköposti lahityo@hel.fi

YHDYSKUNTATYÖ

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

Ota yhteyttä oman alueesi yhdyskuntatyöntekijään:

Etelä-Helsinki:

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

Länsi-Helsinki:

Munkkiniemi, Haaga, Pitäjämäki, Kaarela, Reijola
Puh. 09 310 24031 / 040-4822679
Tuija Salovaara tuija.salovaara@hel.fi

Pohjois-Helsinki:

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

Itä-Helsinki:

Mellunkylä, Myllypuro, Vartiokylä, Laajasalo
Puh. 09 310 62810 / 050-376 3435
Hannele Åberg hannele.aberg@hel.fi

Vuosaari ja Östersundom:

Puh. 09 3102 4075 / 040-3347158
Minna Suoknuuti minna.suoknuuti@hel.fi

EAPN-FIN - Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto on avoin verkosto köyhyyttä ja syrjäytymistä vastaan toimiville järjestöille, ryhmille ja kansalaisille. EAPN-Fin kutsuu mukaan kansalaistoimintaryhmäänsä ihmisiä, joilla on omakohtaisia kokemuksia köyhyydestä tai pienillä tuloilla elämisestä.

KELAN PALVELUJA PERUSTOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotukineuvonta 020 692 207

Perusosan lisäksi toimeentulotukeen kuuluvat:

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

KELA Palvelunumerot

Asevelvollisen tuet 020 692 200
 Asumisen tuet 020 692 201
 Eläkeasiat 020 692 202
 Kela-kortti/EU-sairaanhoitokortti 020 692 203
 Kuntoutus 020 692 205
 Lapsiperheiden tuet 020 692 206
 Maasta- ja maahanmuutto 020 634 0200
 Omaisen kuoltua 020 692 208
 Opiskelijan tuet 020 692 209
 Sairastaminen 020 692 204
 Työttömyysajan tuet 020 692 210
 Vammaistuet 020 692 211
Neuvonta venäjän kielellä 020 6344 901
Neuvonta arabian kielellä 020 6344 902

HELSINGIN SOSIAALI- JA TERVEYS-TOIMI

Vaihde puh. **09 310 5015**
Kriisipäivystys (24 h) puh. **09 310 44222**
Sosiaalipäivystys Puh. **0206 960 06**
 Säästöpankinranta 2 A, 5. kerros. Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa pääasiassa iltaisin ja viikonloppuisin.
Sähköinen asiointi: <https://asiointi.hel.fi>

TÄYDENTÄVÄ- JA EHKÄISEVÄ TOIMEENTULOTUKI

Kun hakijalla on **Kelan tekemä myönteinen tai kielteinen perustoimeentulotukipäätös**, voi hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea kunnasta.

Toimeentulotuen neuvonta ma-pe klo 9-12

Suomeksi puh. **09 3105 6257**

Ruotsiksi puh. **09 3104 4967**

Puhelinneuvonta neuvoo ja opastaa mistä ja miten täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan mitkä ovat täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen maksut ja maksupäivät, mikä on kaupungin myöntämän maksusitoumuksen sisältö ja voimassaoloaika. Voit hakea tukea sähköisesti tai kirjallisesti osoitteella: **Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto, Nuorten palvelut ja aikuissosiaalityö, Toimeentulotuen hakemusten vastaanotto, PL 8320, 00099 Helsingin kaupunki**. Hakemuksen voi jättää myös aikuissosiaalityön palvelupisteisiin, joissa on saatavilla hakemuslomakkeita ja niissä on käytettävissä kopiokone. **Ajanvaraus ja uudet asiakkaat ma-pe klo 9-11 ja 12-14 > katso nuorten ja aikuissosiaalityön tiimien yhteystiedot!**

Sosiaalineuvonta ilman ajanvarausta!

MA klo 9-15

TI 12-15

KE-PE klo 9-15

Haagan toimipiste (Hopeatie 6)

Malmin toimipiste (Ala-Malmin tori 2, 1. krs)

Myllypuron toimipiste (Terveysaseman yhteydessä, Jauhokuja 4, 3. kerros)

Vuosaaren toimipiste (Kahvikuja 3). Keskiviikkoisin auki klo 18 saakka.

Kalasataman toimipiste (Työpajankatu 14 A, 1 krs.). Avoinna klo 9–16 ja lisäksi keskiviikkoisin klo 18 saakka.

Sosiaalineuvontaa myös chatissä

www.hel.fi/sosiaalineuvonta. Ma-pe klo 9–14.30, tiistaisin klo 12–14.30.

ETELÄN SOSIAALIPALVELUT

Kalasataman palvelupiste

Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki

PL 6420, 00099 Helsingin kaupunki.

Avoimma ma-pe klo 8.15-16

Nuorten sosiaalityö tiimi 1

040 667 1631/ 09-31024781

16-29 -vuotiaat. Palvelualue Vallila, Pasila, Vanhakaupunki, Kulosaari, Herttoniemi, 00240, 00520, 00540, 00550, 00570, 00580, 00600, 00610, **00800***, 00810, 00820, 00830, **00880***.

Nuorten sosiaalityö tiimi 2

040 334 4382/ 09-31044253

16-29 -vuotiaat. Palvelualue 00100, 00120, 00130, 00140, 00150, 00160, 00170, 00180, 00190, 00200, 00210, 00220, **00250***, 00260, 00500, 00510, 00530.

Aikuisten sosiaalityö tiimi 1

040 575 8198/ 09-31044949

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue 00240, 00500, 00510, 00520, 00530, 00540, 00550, 00580, 00600, 00610.

Aikuisten sosiaalityö tiimi 2

040 6372893/ 09-31024301

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue 00100, 00120, 00130, 00140, 00150, 00160, 00170, 00180, 00190, 00200, 00210, 00220, **00250***, 00260, 00570, 00800, 00810, 00820, 00830, 00880.

***Kadut 00250:** Eino Leinon katu, Hammarskjöldintie, Hannes Kolehmainen lenkki, Helsinginkatu, Humalistonkatu ja -kuja, Kajanuksenkatu, Kesäranta, Kesärannantie, Lastenlinnantie, Linnankoskenkatu, Mannerheimintie 17-51 ja 70-104, Mechelininkatu 39- (parittomat) ja 38- (parilliset), Merikannontie 11, Messeniuksenkatu, Mikael Lybeckin katu, Minna Canthin katu, Mäntymäentie, Nordenskiöldinkatu 1-19 ja 10-16, 20 Nordenskiöldinpolku 2, Paavo Nurmen kuja, -polku ja -tie, Paasikivenkatu, Palkkatilankatu 4, Paulankatu 4, Päivärinnankatu, Rajasaarenpengeri ja -tie, Rajasaari, Ruusankatu, Ruusulankatu 7-21 ja 14-20, Sallinkatu, Savilankatu, Sibeliuksenkatu 1- (parittomat), Stadionpolku ja -tie, Stenbäckinkatu 2- (parilliset), Tahkontie, Tavaststjernankatu, Toivonkatu, Topeliuksenkatu 7-37 ja 6-22, Töölönkatu 41- (parittomat) ja 42- (parilliset), Uimastadioninpolku, Urheilukatu 1-7 ja 2-42, Valhallankatu, Vauhtitie, Välskärinkatu 11 ***Kadut 00800:** Ahmatie, Hiihtomäentie, Hillerikuja, Hirvitie, Ilvestie, Karhutie, Kettukuja, Kettutie, Kärppäkuja, Majavatie, Mäyrätie, Näätäkuja, Näätätie, Oravatie, Peuratie, Portimopolku, Sahaajankatu, Siilikuja, Siilipolku, Siilitie, Sopolirinne, Sopolitie, Susikuja,

Susitie, Viikintie. ***Kadut 00880:** Abraham Wetterin tie 2-20, Asentajankatu, Asentajanpuisto, Hanslankarinkuja, Hanslankarinpolku, Insinöörinkatu, Kirvesmiehenkatu, Konemestarinkatu, Laivalahdenkatu, Lämmittäjäntie, Lämmittäjäntie, Mekaanikonkatu, Muuntajankatu, Operaattorinkatu, Pikkupurontie, Puusepänkatu, Puusepänportti, Sahaajankatu, Sahaajankuja, Sorvaajankatu, Suunnittelijankatu, Teollisuusneuvoksenkatu, Työnjohtajankatu, Valurinkatu, Valurinpolku, Viikintie 54.

IDÄN SOSIAALIPALVELUT

Myllypuron palvelupiste Jauhokuja 4,

3. krs. 00920 Helsinki PL 6222, 00099 Helsingin kaupunki. **Avoimma ma-pe klo 8.15-16.**

Aikuisten sosiaalityö tiimi 1

040 171 4935/09-31043462

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue Laajasalo, Vartiokylä, Myllypuro, 00590, 00840, 00850, 00860, 00870, ***00880**, 00900, 00910, 00930, 00950, 00920 **Kadut postinumero 00880:** Sissosentie, Sissosenpolku, Höökintie, Kitusentie, Ajopolku, Karhunkaatajantie, Viilarintie, Metrovarikonkuja, Varikkotie, Levytie, Tulppatie, Pulttitie, Laippakuja, Laippatie, Putkitie, Levypolku, Holkkitie.

Aikuisten sosiaalityö tiimi 3

040 589 9068/ 09-31043530

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue Mellunkylä, 00940, 00970

Vuosaaren palvelupiste

Kahvikuja 3, 00980 Helsinki

PL 7370, 00099 Helsingin kaupunki

Faksi 09 3106 2898

Avoimma ma-pe klo 8.15-16

Nuorten sosiaalityö tiimi 1

040 737 4803/09-31044147

16-29 -vuotiaat. Palvelualue Vuosaari, Östersundom, 00890, 00960, 00980, 00990, 00890

Aikuisten sosiaalityö tiimi 2

040 637 2989/ 09-31024179

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue Vuosaari, Östersundom 00890, 00960, 00980, 00990

Kontulan palvelupiste

Ostoskuja 3, 00940 Helsinki

PL 6233, 00099 Helsingin kaupunki

Avoimma ma-pe klo 8.15–16

Nuorten sosiaalityö tiimi 2

040 717 5104/09-31044656

16–29 -vuotiaat. Palvelualue: Laajasalo, Vartiokylä, Myllypuro, Mellunkylä

Postinumerot: 00590, 00840, 00850, 00860,

00870, **00880***, 00900, 00910, 00930,

0095000920, 00940, 00970, **Kadut postinumero**

00880: Sissosentie, Höökintie, Kitusentie, Sissosenpolku, Ajopolku, Karhunkaatajantie, Viilarintie, Metrovarikonkuja, Varikkotie, Levytie, Tulppatie, Pulttitie, Laippakuja, Laippatie, Putkitie, Levypolku, Holkkitie ****00880** osalta vain Vartiokylä

LÄNNEN SOSIAALIPALVELUT

Haagan palvelupiste

Hopeatie 6, 00440 Helsinki

PL 8100, 00099 Helsingin kaupunki

Fax 09 3104 1100

Avoimma ma-pe klo 8.15–16 Ajanvaraus ja uudet asiakkaat ma-pe klo 9–11 ja 12–14 > katso tiimien yhteystiedot!

Nuorten sosiaalityö

040 147 8504/ 09-310 42391

16–29 -vuotiaat sekä **nuorten ruotsinkieliset palvelut**. Palvelualue: Reijola, Munkkiniemi, Haaga, Pitäjänmäki, Kaarela **00250***, 00270, 00280, 00290, 00300, 00310, 00320, 00330, 00340, 00350, 00360, 00370, 00380, 00390, 00400, 00410, 00420, 004300, 0440 ***00250** Reijola, Laakso ja Meilahti

Aikuisten sosiaalityö tiimi 1

040 661 7588/ 09-310 46392

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue: Munkkiniemi, Pohjois-Haaga, Pitäjänmäki, Kaarela 00350, 00360, 00370, 00380, 00390, 00400, 00410, 00420, 00430, 00440

Aikuisten sosiaalityö tiimi 2

050 4017457/ 09-310 41271

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue: Reijola, Munkkiniemi, Etelä-Haaga, **00250***, 00270, 00280, 00290, 00300, 00310, 00320, 00330,

00340 **Kadut 00250**: Auroranportti, Itäinen Pukisaari, Johannesburgintie, Kajanuksenkatu, Lääkärikatu 3 ja parilliset 2–10, Mannerheimintie parilliset 106–172 ja parittomat 53–117, Meilahdentie, Missisipinraitti, Mäntyniementie, Nordenskiöldinkatu 18, Oksakoskenpolku, Reijolankatu, Seurasaaarentie, Seurasaari, Stenbäckinkatu parittomat 1–7, Tallbonkuja, Tamminiementie, Töölöntullinkatu, Urheilukatu 44–56 ja 9, Zaidankatu.

POHJOISEN SOSIAALIPALVELUT

Malmin palvelupiste

Ala-Malmin tori 2, 00700 Helsinki

PL 7970, 00099 Helsingin kaupunki

Faksi 09 3105 8290

Avoimma ma-pe klo 8.15–16

Nuorten sosiaalityö

040 336 2474/ 09-310 24486

16–29 -vuotiaat. Palvelualue: Maunula, Länsi-Pakila, Tuomarinkylä, Oulunkylä, Itä-Pakila, Latokartano, Viikki, Viikinranta, Pukinmäki, Malmi, Suutarila, Puistola, Jakomäki, 00560, 00620, 00630, 00640, 00650, 00660, 00670, 00680, 00690, 00700, 00710, 00720, 00730, 00740, 00750, 00760, 00770, 00780

Aikuisten sosiaalityö tiimi 1

040 7058432/ 09-310 62819

30 vuotta täyttäneet. Palvelualue: Maunula, Länsi-Pakila, Tuomarinkylä, Oulunkylä, Itä-Pakila, Latokartano, Pukinmäki, 00560, 00620, 00630, 00640, 00650, 00660, 00670, 00680, 00690, 00710, 00720, 00790

Aikuisten sosiaalityö tiimi 2

040 336 1479/ 09-310 46137

30 vuotta täyttäneet sekä **aikuisten ruotsinkieliset palvelut**. Palvelualue: Malmi, Suutarila, Puistola, Jakomäki, 00700, 00730, 00740, 00750, 00760, 00770, 00780

TALOUELLISIA ONGELMIA

Talous- ja velkaneuvonta

Mechelininkatu 46, 4. krs, 00260 Helsinki

PL 8670, 00099 Helsingin kaupunki

Talous- ja velkaneuvonnassa ei ole enää aikoja jäljellä vuodelle 2018. Asiakasneuvonnan nume-

rosta saa tietoa alustavan tapaamisajan varaamisesta oikeusaputoimistoon sekä neuvontaa ma-to klo 9-12, puh. 09 3104 3887.

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

Vuoden 2019 alussa talous- ja velkaneuvonta siirtyy oikeusaputoimistojen järjestettäväksi.

Kaikkien talous- ja velkaneuvojen yhteystiedot muuttuvat 31.12.2018 jälkeen.

Lähimpinä olevat oikeusaputoimistot ja niiden sähköpostiosoitteet ovat 1.1.2019 alkaen:

- Helsingin oikeusaputoimisto
helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi
- Itä-Uudenmaan oikeusaputoimisto
ita-uusimaa.velkaneuvonta@oikeus.fi
- Keski-Uudenmaan oikeusaputoimisto
keski-uusimaa.velkaneuvonta@oikeus.fi
- Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto
lansi-uusimaa.velkaneuvonta@oikeus.fi

Sosiaalinen luototus Malmin virastotalo

Ala-Malmintori 2, 4. kerros, 00700 Helsinki
PL 7970, **Avoinna** ma-pe klo 8.15-16 Neuvonta ma-pe klo 9-11 ja 12-14 puh. 09 310 43929
Asiointi vain ajanvarauksella!

Velkalinja – maksuton puhelinneuvonta 0800 98009

ma-pe klo 10–14. Neuvontaa velkojen ja rästislaskujen vuoksi talousvaikeuksissa oleville ja läheisille **Kysy rahasta -chat on auki maanantaista torstaihin klo 12.30-15.00.**

<https://www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta>

NEUVONTAA

Kansalaisneuvonta

ma-pe klo 8–21 & la klo 9–15

puh. 0295 000

palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi

www.kansalaisneuvonta.fi

Järjestöjen yhteinen opas

www.sosiaaliturvaopas.fi

Virkainfo

Sofiankatu 1 ja Pohjoisesplanadi 11-13

Avoinna ma- to klo 9-16 ja pe klo 9-15

Yleisneuvonta puh. 09 310 111 11

www.virka.fi neuvonta@hel.fi www.hel.fi/neuvontachat

Ne-Rå

Sturenkatu 11, 00510 Helsinki

puh. 046 850 9282 www.ne-ra.fi

Aukioloajat ma-ke klo 9-16, to klo 10-18, pe suljettu. Neuvontaa ja apua sosiaalipalvelujen ja etuuksien hakemisessa, tietoa asumismahdollisuuksista ja apua hakemusten sekä lomakkeiden täyttämässä.

TERVEYSPALVELUJA

Yleinen terveysneuvonta 24 h

puh. 09 31010023

Haartmanin päivystys

puh. 09 310 63231

(Eteläinen, Keskinen, Läntinen Helsinki)

Haartmaninkatu 14, rakennus 12

Malmin päivystys

puh. 09 310 67204

(Itäinen, Kaakkoinen, Koillinen, Pohjoinen)

Talvelantie 6, J-porras

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Tietoa ja tukea kaikille: hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin. Tervetuloa! www.terveyskyla.fi

Helsingin kaupungin itsehoitosivusto

Helsingin uusituilta itsehoitosivuilta saat tietoa ja tukea oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen hoitamiseen. Voit selata sivuja eri aihealuiden mukaan tai oman elämäntilanteesi perusteella. Sivuilta löydät myös testejä oman terveydentilasi arvioimiseen, sekä tietoa ryhmätoiminna. www.hel.fi/itsehoito/fi

Mielenterveystalo

Kaikille avoinna olevasta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielen-terveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen. www.mielenterveystalo.fi

Katuklinikka Helsinki

Matalan kynnyksen palveluita, anonymisti päihteitä käyttäville ihmisille katuolosuhteissa. Sosionomin, sairaanhoitajan ja lääkärin palvelut. Ilmaista sosiaali- terveys- ja ehkäisyneuvontaa, vertaistoimintaa, testauksia (c-hepatiitti, hiv, raskaustesti), pieniä hoitotoimenpiteitä, tulehduksien hoitoa, apua seksuaaliterveyden asioissa, lääkärin konsultointi. Tarvittaessa saatto-apua tarvittaviin palveluihin, käytössämme on auto. Toiminta arkipäivisin klo 8-15.30. Anne anne.puttonen@a-klinikka.fi 050 3257386 tai Jetta jetta.laine@a-klinikka.fi 050 5113413

LAPSIPERHEIDEN PALVELUJA

kts. Helsingin kaupungin sivut

<https://www.hel.fi/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=2940>

- Raskaana olevien naisten ja lasta odottavien perheiden sekä lasten ja heidän perheidensä neuvolapalvelut
- Lapsiperheiden kotipalvelu, perhetyö
- Pienten lasten perheille tarkoitettujen varhaisen tuen toimintojen järjestäminen
- Kouluterveydenhuolto
- Perheneuvolapalvelut 0-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille perheineen
- Pari- ja perheterapian palvelut lapsiperheiden vanhemmille
- Perheoikeudelliset palvelut
- Foniatrian ja puheterapian palvelut alle 16-vuotiaille lapsille ja nuorille
- Lastensuojelun palvelut

TUETTUJA PERHELOMIA JA LASTEN LEIREJÄ JÄRJESTÄVIÄ JÄRJESTÖJÄ

Loman myöntämiseen vaikuttavat yleensä tulot, lasten lukumäärä, yksinhuoltajuus, raskas työ, työttömyys, velat, sairaudet, vammat, vaikeahoitoinen perheenjäsen ja aiemmin myönnetty lomat. Liitteeksi voi pyytää sosiaalityöntekijän lausunnon. Järjestöillä on omat hakukäytäntönsä ja lomakkeensa, joita voit tiedustella järjestöiltä. Lomasta 5-7 vrk maksat omavastuun.

Hyvinvointilomat ry

Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki
p. 010 830 3400 www.hyvinvointilomat.fi

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry

Ruoholahdenkatu 8, 4krs. 00180 Helsinki
p. 010 2193 460 www.mtlh.fi
Hakemukset 3 kuukautta ennen loma-aikaa.

Solaris-lomat ry

Kauppakaarre 1, 00700 Helsinki
p. 0600 418200 www.solaris-lomat.fi Haku aika
2 kk ennen loman alkua.

NASY-naiset yhdessä

Kansakoulunkuja 3, 00100 Helsinki
p. 0451027339, www.nasyloimat.fi

Parasta lapsille ry

Vilppulantie 2, 00700 Helsinki
p. 09 350 8630 Monikulttuurisia perheleirejä.
www.parastalapsille.fi

LASTEN LEIREJÄ

Barnavårdsföreningen i Finland / Suomen lastenhoitoyhdistys

Högsandintie 30, 10820 Lappohja
www.bvif.fi Loma- ja kurssikeskus Högsand,
VAIHDE 09 3294511 puh. 019 541 0300.
Kesä-, talvi- sekä viikon-loppuleirejä. Kohderyhminä lapset ja nuoret, joilla on erityistarpeita sekä maahanmuuttajalapset ja -nuoret.

Folkhälsan Topeliuksenkatu 20, 00250 Hki

p. 09 315 000 www.folkhalsan.fi/ferier
Kesäleirejä 8-17-vuotiaille, kielikylpyleirejä.

**Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus
Nuorisotiedotuskeskus kompassi (netti,**

IRC) puh. 09 3108 9009 www.nuoriso.hel.fi
Tiedotus puh. 09 3107 1574 tai 3108 9081
Leirejä 7-18-vuotiaille, ilta- ja viikon-lopputoimintaa ja lähes 200 harrastemahdollisuutta.

Helsingin NMKY, Vuorikatu 17, 00100 Hki

puh. 050 529 2941 www.hnmky.fi
Noin viikon pituisia yleis- ja harrasteleirejä 7-13-vuotiaille. Myös hiihtolomaleirejä.

Lasten kesä ry**Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki**

puh. 040 552 2785 ww.lastenkesa.fi
Kesäleirejä 6-12 ja 13-15-vuotiaille.
Myös syys-, joului- ja talvileirejä.

Lasten kesäleiriyhdistys -76 ry

PL 849, 00101 Helsinki p. 0400 335 896
<https://kesaleiri.wordpress.com/>
Kesäleirejä 7-12-vuotiaille ja 13-16-vuotiaille.
Leirikeskus: Yli- Rantalantie 39, 34180 Länsi-Teisko

Leirikesä ry**Töölönkatu 55, 00250 Helsinki**

puh. 09 8865 1280 www.leirikesa.fi
Viikon kesä- ja talvileirejä 7-12-vuotiaille.

Luonto-liitto**Annankatu 26 A, 5 krs. 00100 Helsinki**

puh. 09 684 4420 Uudenmaan piiri
Mechelininkatu 36, 00260 Helsinki
puh. 040 165 1907 (Petro Pynnönen)
www.luontoliitto.fi/toiminta/leirit
Luontoaiheisia leirejä ympäri Suomea kaikenikäisille nuorille.

Parasta lapsille ry**Vilppulantie 2, 00700 Helsinki**

puh. 09 350 8630 www.parastalapsille.fi
Leirejä 7-15 -vuotiaille lapsille ja nuorille koulujen loma-aikoina eri puolilla Suomea.
Pelastusarmeija www.pelastusarmeija.fi

Uudenmaankatu 40, PL 161, 00121 Helsinki Puh. 09 681 2300

Kesäisin lomakodit 4-10-vuotiaille sekä 11-14-vuotiaille Nummelassa ja Kurussa.

* Leirejä järjestävät myös seurakunnat ja erilaiset poliittiset ja uskonnolliset yhdistykset.

* Katso myös sivusto www.kesaleiri.fi* Useat ammattiliitot myöntävät lomatukea.

* Katso myös sivusto www.lomajarjestot.fi

LOMAKOTEJA LAPSILLE VÄLITTÄVÄT**Folkhälsan Förbund r.f.****Östanpåvägen 32, 68660 Jacobstad**

puh. 044 788 1073

www.folkhalsan.fi

Ruotsinkielisiä koteja 5-14-vuotiaille.

Pelastakaa lapset ry**Koskelantie 38, 00610 Helsinki**

puh. 010 843 5000 Lomakoteja 4-12-vuotiaille
www.pelastakaalapsen.fi/toiminta/lasten-suojelutyo/lomakotitoiminta

NUORTEN PALVELUJA

Nuorisotyö raiteilla -hankkeen nuorisotyöntekijäparit liikkuvat pääkaupunkiseudun junissa ja radanvarren kohtauspaikoissa. He auttavat ja ohjaavat tarvittaessa oikeiden palvelujen piiriin.



Niina Koski p. 043 826 6922, FB: Niina Koski

Nuorisotyö raiteilla niina.koski@vantaa.fi

Sauli Taipale p. 043 825 0840, FB: Sauli Nuorisotyö raiteilla sauli.taipale@vantaa.fi

Mika Rouvinen mika.rouvinen@hel.fi

p. 041 5121790

Anki Herlin anki.herlin@hel.fi p. 040 5072235

Tytti Punkka tytti.punkka@hel.fi p. 040 4868243
 Sami Hyvönen sami.hyvonen@hel.fi
 p. 040 1781458
 Herkko Himmela herkko.himmela@espoo.fi
 p. 043 8268860
 Agim Ukic agim.ukic@espoo.fi
 p. 043 8272986
 FB: Nuorisotyö raiteilla
 Instagram @nuorisotyöraiteilla.



Nuorisotakuutalo

Meidän tehtävämme Helsingin Nuorisotakuutalolla on auttaa ja tukea sinua 15-29-vuotias – myös niissä kaikkein pulmallisimmissa elämäntilanteissa. Kohtaamispaikassamme Myllypuron ostarilla voit viettää aikaa, tavata uusia ihmisiä ja osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin. Saat juttuseuraa sekä tukea arjenhallintaan, koulutukseen ja työhön liittyvissä asioissa.

Nuoriso-ohjaaja Jatta Pulli, 050 410 01 97
jatta.pulli@valo-valmennus.fi

Nuoriso-ohjaaja Teijo Salminen
 050 447 78 77 teijo.salmi@valo-valmennus.fi

Vertaisohjaaja Essi Korpinen
 050 340 66 11 essi.korpinen@valo-valmennus.fi

Työhönvalmentaja Minna Pirhonen
 040 670 50 77 minna.pirhonen@inlive.fi

Opinto-ohjaaja Minna Korpi
 040 725 33 66 minna.korpi@inlive.fi

Psykologi Anna Yliluoma
 040 662 77 14 anna.yliluoma@inlive.fi

Suunnittelija Reeta Munther
 040 758 53 76 reeta.munther@valo-valmennus.fi

Ohjaaja, Opikko-hanke Anu Kettunen
 050 911 82 58 anu.kettunen@valo-valmennus.fi

Aukioloajat

maanantai 10 – 19, tiistaisin suljettu
 keskiviikko - perjantai 10 - 16
 Kivensilmänkuja 1 (Myllypuron ostari)
 00920 Helsinki IG: nuorisotakuutalo_helsinki
 FB: Nuorisotakuutalo Helsinki

NUOTTI-VALMENNUS

NUOTTI-valmennus on suunnattu **16-30-vuotiaille nuorille: jotka ovat ilman koulutus-tai työpaikkaa, joiden toiminta kyky on heikentynyt ja joilla on riski jäädä opiskelu- ja työelämän ulkopuolelle tulevaisuudessa**. Valmennuksesta nuori saa oman valmentajan, jonka kanssa yhdessä mietitään ratkaisuja elämäntilanteen pulmiin. Valmentaja auttaa nuorta löytämään voimavaransa ja vahvuutensa – niitä kun jokaisella nuorella on! Valmennus on nuorelle maksuton. Jos sinä tai läheisesi on kiinnostunut aloittamaan valmennuksen, ota yhteys **Kelan valtakunnalliseen kuntoutuksen palvelunumeroon 020 692 205**. Kelan asiantuntija haastattelee hakijan, jonka jälkeen hän saa päätöksen kuntoutuksesta. Lomakkeita tai lääkärinlausuntoja ei tarvita. Myönteisen päätöksen saatuaan nuori voi itse valita kenen palveluntuottajan kanssa haluaa valmennuksen aloittaa. Esimerkiksi Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos tarjoaa Nuotti-valmennusta pääkaupungiseudun nuorille.

KAIPAATKO KAVEREITA, PAREMPAA ARKEA TAI UUTTA TEKEMISTÄ DIDGIPELAAMISEN RINNALLE?

DPR Bootcamp on tarkoitettu paljon pelaavilla 18-29-vuotiaille. Valmennuksessa perehdytään pelaajan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, terveeseen pelikulttuuriin, mietitään tulevaisuuden toiveita ja pelataan yhdessä. Maunula-talo, Metsäpurontie 4, tiistaisin klo 13-16 27.11.2018 asti.
didgipelirajaton.fi

PALVELUJA SENIOREILLE

Seniори-infon puhelinpalvelusta saa monipuolisesti tietoa- ja ohjausta Helsingin kaupungin, yritysten ja järjestöjen palveluista. Ikäihmisiä (yli 65-vuotiaat) ohjataan tarpeenmukaisesti toimintakykyä tukevan toiminnan, tuen tai palvelun piiriin. Palvelomme **arkisin klo 9-15 p. 09 310 44556** tai sähköpostitse: seniori.info@hel.fi (sähköposti ei ole suojattu, joten siihen tulee lähettää vain yleisiä kysymyksiä, ei henkilötietoja). Lisätietoa: www.hel.fi/seniorit/fi ja Facebookista: Stadin Seniори-info.

HELSINGIN PALVELUKESKUKSET

Maksuttomia palveluja helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille: Monipuolista ryhmätoimintaa, liikuntaa, kulttuuria, tapahtumia, harrastusmahdollisuuksia, palvelu-neuvontaa, vapaaehtoistoimintaa ja ravintola.

<https://www.hel.fi/seniorit/fi/aktiivinen-arki/palvelukeskustoiminta/>

Läntinen alue

Riistavuoren palvelukeskus, Isonnevantie 28
p. 09 310 46955

Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30
p. 09 310 48618

Pohjois-Haagan palvelukeskus, Hopeatien palvelupiste, Hopeatie 14, p. 09 310 46779

Mariankodin palvelupiste, Schildtinpolku 6
p. 020 7718 516

Kannelmäen palvelukeskus, Urkupillantie 4
p. 09 310 24120

Eteläinen alue

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B,
p. 09 310 44513

Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 7-9
p. 09 310 52910

Koskelan palvelukeskus, Käpyläntie 11
p. 09 310 5011

Töölön palvelukeskus, Töölönkatu 33
p. 09 310 44538

Itäinen alue

Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5
p. 09 310 61800

Myllypuron palvelukeskus, Myllymatkantie 4
p. 09 310 44151

Roihuvuoren palvelukeskus, Kettutie 8
p. 09 310 60790

Pohjoinen alue

Kustaankartanon palvelukeskus, Oltermannitie 32, p. 09 310 54796

Siltamäen palvelutalo, Peltokyläntie 4
p. 09 310 58700

Syystien palvelukeskus, Takaniitynkuja 3
p. 09 310 58413

Клуб "Чайка" Hämeentie 55 K

Kohtaamispaikka ikääntyneille venäjänkielille. p. 040 182 2866 <http://helenakoti.fi>



**Tuntuvatko
päiväsi
pitkiltä ja
yksinäisiltä?**

Pohditaan yhdessä mistä saisit juttuseuraa, uuden harrastuksen tai muuta mielekästä tekemistä.

Tutustutaan alueen palveluihin ja löydetään iloa päiviisi!

Etsimme yli 65-vuotiaita vanhuksia Kampin, Töölön, Lauttasaaren, Punavuoren, Jätkäsaaren alueilta. Toimintamme on maksutonta.

Ota rohkeasti yhteyttä!

ETSIVÄ PUHELIN: 050 3523 035
050 4138 903



HELSINGIN KAUPUNGIN ASUKASTALOT

Asukastalot ja ohjelman löydät Helsingin kaupungin sivuilta ja facebookista.

Asukastalo Betania, Perämiehenkatu 13

Punavuoren asukastalo on asukkaiden kohtaamispaikka, jossa edistetään alueellista hyvinvointia sekä tasa-arvoa. Tervetuloa maksuttomaan toimintaan, syömään, oleskelemaan, lukemaan lehtiä. Kahvilassa edullisia sämpylöitä, pullaa ja kahvia. **Ti ja to on lounas klo 11-13 (3 €).** Tiloja voi vuokrata tapahtumiin. Betaniassa on kahvila-olohuone ryhmien kokoontumiseen, Monikkohuone ja maksuton nettipiste, jossa on kuusi asiakaskonetta, tulostin, kopiokone ja skanneri (henkilökunta neuvoo). Avoinna ma-ti klo 9-16 ja ke-pe 8-14. Perhetalo Betania

avoinna ma-ke klo 9-16.30 ja to-pe klo 9-15.
Nuorisotalo Betania auki ke-pe klo 14-21. p. 09 310 44709, betania@hel.fi. FB: Punavuoren asukastalo Betania.

Kumppanuustalo Hanna Sturenkatu 12

Monien mahdollisuuksien talo, jossa voi harrastaa, tavata ihmisiä, työllistyä, toimia vapaaehtoisena tai viettää rauhassa vapaa-aikaa. Hannan toimintaan kuuluu mm. taide- ja liikuntaryhmät, ompelupaja, atk-opastus ja ilmainen tietokoneen käyttö. . Avoinna ma-pe klo 9-15, p. (09) 3107 3933, www.alppila.net/hanna

Kontulan Lähiöasema Keinulaudankuja 4 C

Kontulan Lähiöasema "Lähis" on avoin ja maksuton kohtaamispaikka, jossa on mahdollista tavata uusia ihmisiä, osallistua tapahtumiin ja ideoida yhdessä toimintaa. Meillä voit käyttää tietokoneita – opastettuna! Askarteluhuoneessa voit toteuttaa kädentaitojen unelmia ja ompelukoneella sekä saumurilla korjaat rikkoutuneet vaatteesi. Kaikessa sinua autetaan! Kahvilassa saat ostettua päivittäin vaihtuvia herkuja! Avoinna: ma klo 10-15.45, ti-pe 9-15.45 p. 09 3106 1952 FB: Kontulan lähiöasema

Malmin toimintakeskus Kirkonkyläntie 2

Malmin toimintakeskus on avoin kaiken ikäisille asukkaille ja toimijoille. Edullinen lounas ti-to klo 11–13. Toimintakeskuksessa on ompelukoneita, saumuri ja ompelijoita, jotka auttavat helppoissa korjaustöissä sekä kuvataidehuone askartelu- ja maalaustarvikkeineen, ilmaista tietokoneopetusta sekä kameran, puhelimen ja taulutietokoneen (tabletin) käyttöön ohjausta. Toimintakeskus on auki ma-ke klo 9-15, to klo 10–15 ja pe klo 9-14. Puh. 09 3105 8576 / 050 337 4375 FB: Asukastalo Malmin Toimintakeskus

Asukastalo Mylläri Kiviparintie 2 J

Mylläri toimii kumppanuudessa viereisissä tiloissa toimivan Mediakirjaston kanssa. Tiloja yhdistävään Myllärin aulaan voi tulla levähtämään ja työskentelemään arkisin päiväsaikaan sekä tutustumaan vaihtuvaan taidenäyttelyyn, jota pääsee katselemaan kirjaston aukioloaikojen mukaan.

Mediakirjastosta voi lainata lehtiä ja tietokoneita sekä hakea varaamansa aineistoa. Kirjastossa on myös varattavissa mm. av-studio, 3D-tulostimet ja Playstation-huone. Myllärissä järjestetään erilaisia avoimia kursseja, ryhmiä, tapahtumia ja retkiä. Tilat ovat myös vuokrattavissa esim. yksityistilaisuuksiin maanantaista sunnuntaihin klo 7-22. Saatavilla lisäksi palvelu- ja sosiaaliohjausta. Avoimet wc-tilat aulassa kirjaston aukioloaikojen mukaan. Lisätietoja: www.myllypuro.fi/asukastalo-myllari. Myllärin asiakaspalvelu on auki arkisin ma-to klo 9 – 16.30 ja pe 9-16, p. 09 310 73013 / 040 825 6956. Facebook: Asukastalo Mylläri Myllypuro ja Instagram @asukastalomyllari

Asukastalo Oulunkylän Seurahuone

Larin Kyöstin tie 7.

Seurahuone on remontissa, arvioitu valmistumisajankohta on 31.12.2018. Avajaisista tiedotetaan Helsingin kaupungin Internet –sivulla: <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakko-sittain/asukastoiminta/pohjoinen/seurahuone/> ja Facebookissa: Asukastalo Oulunkylän Seurahuone.

Pihlajamäen Lähiöasema, Liusketie 3 A

Lähiöasema tarjoaa asukkaille atk-opastusta, askarteluhuoneen, musiikkihuoneen, kieli-ryhmiä, ompelukoneita ja saumurin (omat langat) sekä Café lähiön. Leivänjako ke klo 9 alkaen (saantivaraus) ja sosiaalineuvontaa. Avoinna: ma 10–16, ti-to 9-16, pe 9-15 p. 09 31041010 FB: Pihlajamäen Lähiöasema ja aluetyö

Asukastalo Saunabaari, Metsäpurontie 25

Saunabaarissa luet päivän lehdet ja nautit kahvilan antimista. Saunabaarissa toimii useita harrastajaryhmiä. Ompelemiseen ja kutomiseen saa tarvittaessa ohjausta. Asiakaspäätteiltä pääsee Internetiin ja käytettävissä on tavallisimmat toimisto-ohjelmat. Aamupuuroa on tarjolla klo 9-10. Soppalounas 3,30 € joka arkipäivä klo 11–12.30. Tervetuloa mukaan! Avoinna ma-to klo 9-16, pe klo 9-14, kahvila ma-pe klo 9-15, Tiedustelut puh. 09 310 24587, Facebook: Asukastalo Saunabaari

Asukastalon alakerrassa on **Maunulan Media-paja**, jonka toiminnasta vastaa Maunulaseura. Sieltä saa ilmaista apua tietokone, tabletin ja älypuhelimien käyttöön liittyvissä ongelmissa. p. 040 590 0455, Facebook: Maunulanseinä

Vuosaaren Lähiöasema, Mustalahdentie 10
Vuosaaren asukkaiden yhteinen olohuone, jonne voi poiketa juttelemaan, lukemaan lehtiä, viettämään aikaa ja osallistua ryhmiin, retkiin ja tapahtumiin. Käytössä on edullinen kahvila, tietokoneita, tulostin, skanneri ja kopiokone. It-tuki neuvoo tietokoneen, älykännyköiden ja tabletin käytössä sekä antaa sähköisen asioinnin opastusta. Ompelukone, kierrätyspiste ja kirjojen lainaus. Avoinna ma 12–15, ti-pe klo 8.30 – 15 puh. 09 3107 3249 Facebook: Vuosaaren lähiöasema

Kampin kappeli, Simonkatu 7
facebook.com/kampinkappeli. Avoinna ma-pe klo 8-20 ja la-su klo 10–18. p. 09 2340 2018.
Kappeli sijaitsee Helsingin Narinkka-torin laidalla ja on tarkoitettu hiljentymisen ja kohtaamisen paikaksi. Kappelilta saat ohjausta ja neuvontaa sekä keskusteluapua vuoden jokaisena päivänä ilman ajanvarausta. Kaikki ovat tervetulleita riippumatta asuinkunnasta, iästä, vakaumuksesta tai asiasta. Halutessa voi asioida myös anonyymisti. Tavattavissa ovat neljä sosiaaliohjaajaa, pappi sekä kaksi diakonia

MAAHANMUUTTAJILLE

Helsingin kaupungin työväenopiston suomenkielenkurssit löydät: [Helsingin kaupunki](#) » [Työväenopisto](#) » [Opiskelu](#) » [Maahanmuuttajat - Immigrants - Иммигранты](#)

Suomen kielen kurssi kotivanhemmille
Stadin aikuisopisto järjestää ilmaista suomen kielen opetusta helsinkiläisille alle 3 vuotiaan lapsen kotivanhemmille. Lapsen voi ottaa kursseille mukaan. Ilmoittautumiset: www.stadinaikuisopistofi.fi/kotiva
Lisätiedot: kotiva@stadinao.fi tai 040 847 8212 ti-to klo 14-16

Mahku- Maahanmuuttajien ammatillinen kuntoutus

Etsimme yhdessä sinulle sopivan alan ja teemme suunnitelman. Autamme etsimään työpaikan ja tuemme työssä. Suomen kielen opettaja auttaa ja tukee työpaikalla. Saat myös tulkin apua. <http://www.kela.fi/mahku-hanke>
Lisätietoa: Hertta Rosten puh. 040 3566288 - hertta.rosten@ortonpro.fi

Immigration issues

tel. 09 310 111 12. Finnish, English, Russian, Arabic, Persian, Dari, Somali, French, Berber and Bulgarian maahanmuuttoneuvonta@hel.fi
www.hel.fi/immigrationchat

Monikielinen etäneuvonta

Multilingual information service

Info-lango.fi

Tule oppimaan suomen kieltä Kotoklubi Kaneliin Syksy 2018

Kotoklubi Kanelissa opitaan suomen kieltä toiminnallisesti yhdessä lasten ja aikuisten kanssa. Toimintaan kuuluu laulu, leikki, taide ja liikkuminen. Welcome to a Finnish language club Kotoklubi Kaneli. It's an open group for all families where we also sing and play. It's fun and it's free.

Leikkipuisto Ruoholahti, Jätkäsaari
torstai klo 14–14.45. Thur 14–14.45 p.m.
Laivapojankatu 9, 00180 Helsinki.
puh. 09 3104 4369, lp.ruoholahti@hel.fi

Perhetalo Sahrami, Merihaka, (Hakaniemi)
maanantai ja keskiviikko klo 13–14
Mon & Wed 13–14 p.m.
Hakaniemenranta 14 B, 00530 Helsinki
puh. 09 3104 2317, sahrami@hel.fi
Leikkipuisto Brahe, Alppiharju
keskiviikko klo 10–11 Wed 10–11 a.m.
Sturenkatu 8, 00510 Helsinki
puh. 09 3104 2740, lp.brahe@hel.fi

Leikkipuisto Lehdokki, Itä-Pasila

tiistai ja torstai klo 10–11 Tues & Thur 10–11 a.m. Kasöörinkatu 3, 00520 Helsinki
puh. 050 402 0599, lp.lehdokki@hel.fi

Leikkipuisto Viiri, Pikku Huopalahti

torstai klo 10–11.30 Thur 10–11.30 a.m.
Herukkakuja 3, 00300 Helsinki
puh. 09 3104 1786, lp.viiri@hel.fi

Leikkipuisto Strömberg, Pitäjänmäki

perjantai klo 10–11.00 Fri 10–11.00 a.m.
Strömberginpolku 5, 00380 Helsinki
puh. 09 3104 7233, lp.stromberg@hel.fi

Leikkipuisto Trumpetti, Kannelmäki

tiistai klo 10–11 Tues 10–11 a.m.
Trumpettikujan pää, 00420 Helsinki.
puh. 09 3104 1632, lp.trumpetti@hel.fi

Leikkipuisto Maunula, Maunula

tiistai klo 10–11.30 Tues 10–11.30 a.m.
Metsäpurontie 14–16, 00630 Helsinki
puh. 09 3106 9849, lp.maunula@hel.fi

Leikkipuisto Unikko, Pukinmäki

maanantai klo 10–11 Mon 10–11 a.m.
Unikkotie 8, 00720 Helsinki.
puh. 09 3105 8636, lp.unikko@hel.fi

Leikkipuisto Filpus, Malmi

keskiviikko klo 9.30–10.30 Wed 9.30–10.30 a.m.
Filpuksenpolku 4, 00700 Helsinki
puh. 09 3105 7488, lp.filpus@hel.fi

Leikkipuisto Jakomäki, Suurmetsä

keskiviikkona klo 14–15 Wed 14–15 p.m.
Kolupolku 10, 00770 Helsinki
puh. 09 310 57498, lp.jakomaki@hel.fi

Leikkipuisto Tapuli, Tapulikaupunki

Puh. 09 3105 7560 Sähköposti lp.tapuli@hel.fi

Huomio: Osoite ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

Leikkipuisto Kiiltotähti, Yliskylä (Laajasalo)

maanantai klo 11–12 Mon 11–12 a.m.
Ilomäentie 8, 00840 Helsinki.
puh. 09 3105 6478, lp.kiiltotahti@hel.fi

Leikkipuisto Haruspuisto, Meri-Rastila

torstai klo 10–11.30 Thur 10–11.30 a.m.
Meri-Rastilantori 7, 00980 Helsinki
puh. 09 3106 2729, lp.haruspuisto@hel.fi

Leikkipuisto Lampi, Kontula

keskiviikko klo 10–11.30 Wed 10–11.30 a.m.
Puiston ulkotilat Lampi-Lettopolun kulma,
00940 Helsinki puh. 09 310 21533,
lp.lampi@hel.fi

Perhetalo Naapuri, Kontula

tiistai ja torstai klo 13–15 Tues & Thur 13–15
Naapurintie 14, 00940 Helsinki
Puh. 09 3102 9190, perhetalo.naapuri@hel.fi

Leikkipuisto Iso-Antti, Itäkeskus

keskiviikko klo 9.45–10.30 Wed 9.45–10.30 a.m.
Valkovuokonpolku 20, 00930 Helsinki
puh. 040 334 0365, lp.iso-antti@hel.fi

Leikkipuisto Hilleri, Siilitie (Herttoniemi)

perjantai klo 10–11 Fri 10–11 a.m.
Hillerikuja 6, 00800 Helsinki
puh. 09 3105 6501, lp.hilleri@hel.fi

Helsingin Diakonissalaitoksen Suojattomat-

yhteisöhanke (STEA) on tarkoitettu kielteisen turvapaikkapäätöksen saaneille kävijöille. Siellä on mahdollisuus saada yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta sekä osallistua ryhmämuotoiseen yhteisötoimintaan. Päiväkeskuksessa on mahdollisuus käydä suihkussa, pestä pyykkiä ja valmistaa itse ruokaa. Tarjolla on kahvia, teetä ja myös yhteisöllisiä lounaita. Avoimna ma-pe 10-16, Kastelholmantie 2, Helsinki anne.hammad@hdl.fi

Helsingin Diakonissalaitoksen päiväkeskus

Hirundo (Hämeentie 31 A ja Alppikatu 2) on tarkoitettu EU-alueen liikkuvalla väestöllä. Päiväkeskuksessa on mahdollisuus saada omankielistä ohjausta ja neuvontaa sekä pestä pyykkiä, käydä suihkussa ja valmistaa ruokaa. Hirundon yhteydessä toimii Stea-rahoitteinen kehittämisshanke, jonka tavoitteena on löytää uusia toimeentulomahdollisuuksia kerjäämisen tilalle. www.hdl.fi borislav.borisov@hdl.fi

Suomen diakoniaopiston Koho – hanke:

tukea maahan muuttaneille miehille! Tarjoamme yli 30-vuotiaille maahan muuttaneille miehille mahdollisuuden keskustella omasta elämäntilanteestaan luottamuksellisesti, neuvontaa ja palveluohjausta liittyen työnhakuun ja koulutukseen, vertaistukea ja ryhmätoimintaa ja mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön. Toimimme mm. Puhoksella Monik ry- tiloissa ja Kontulan lähiöasemalla. **Kysy lisää tai varaa tapaamis-aika:** Aleksanteri Virta 044 709 7725 aleksanteri.virta@sdo.fi
Omer Isar 044 709 7715 omer.isar@sdo.fi

SOS-kriisikeskuksen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ma, ti, to, pe klo 11-15 ja ke klo 17-21. Soittaa voi myös englanniksi.



LET'S MOVE -hankkeen tavoitteena on turvapai-
kanhakijoiden osallisuuden lisääminen ja maahan-
muuttajien kotoutumisen edellytysten tukeminen
liikunnan keinoin. Omia ryhmiä myös naisille!

Vastaava liikunnanohjaaja **Nelli Laustio**, puh. **09 310 20711, 040 198 6517**, nelli.laustio@hel.fi

Hankekoordinaattori **Janne Lardot**, puh. **09 310 20712, 040 198 5790**, janne.lardot@hel.fi

Kalenterin löydät Helsingin kaupungin sivuilta:
<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/maahanmuuttajat/lets-move-kaikille-avoimet-ryhmat>

TYÖLLISTÄMISPALVELUJA

TYP työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu Viipurinkatu 2, 6 krs. 00510 Helsinki, PL 868, 00099 HELSINGIN KAUPUNKI, P. **09 3105 015**, vaihde.

Neuvonta TE-palveluista puh. **029 5020 700**
TYP:ssä työskentelee TE-toimiston asiantuntijoita, sosiaalityöntekijöitä, sosiaaliohjaajia, terveydenhoitajia, psykologeja (ammatinvalinta) ja Kelan työkykyneuvoja. Asiakkaaksi voi päästä työ- ja elinkeinotoimiston tai sosiaalitoimiston läheteellä, kun yhteispalvelulain säädetyt edellytykset täyttyvät. Helsingin TYP palvelee työttömiä työnhakijoita, joiden työttömyys on pitkittynyt tai vaarassa pitkittyä. Yhteispalvelun tarve arvioidaan, kun työtön on:

- saanut työmarkkinatukea vähintään 300 päivää työttömyyden perusteella

- täyttänyt 25 vuotta ja hän on ollut työtön yhtäjaksoisesti 12 kuukautta
- on alle 25-vuotias ja hän on ollut työtön yhtäjaksoisesti kuusi kuukautta

Asiakkaat saavat omatyöntekijän, jonka kanssa voi pohtia minkälaisesta työstä tai opinnoista on kiinnostunut ja mitkä palvelut voisivat auttaa pääsemään tavoitteeseesi.

TYÖRASTI
h e l s i n k i

Työrasti Helsinki tarjoaa kaupungin työllisyyspalveluita sähköisesti asiakkailleen. Palvelut on suunnattu yli 30-vuotiaille helsinkiläisille työnhakijoille, joiden työttömyys on pitkittynyt. Tavoitteena on oman osaamisen vahvistaminen työkokemuksen ja koulutusten avulla. Asiakkaana pääset itse selaamaan kaupungin palkkautuki- ja työkokeilupaiikkoja ja ilmoittautumaan suoraan erilaisille lyhytkursseille ja koulutuksiin. Voit myös hakea rahallista tukea koulutuskustannuksiin. Työrasti lähestyy helsinkiläisiä työnhakijoita kirjeitse. Kirjeen mukana saa Helsingin lisä setelin, joka kannustaa työnantajia rekrytoimaan. helsinkiläisen työnhakijan pitkäaikaiseen työsuhteeseen. **www.tyorastihelsinki.fi**.

Mietityttääkö uravalinnat? Tule uraohjaajien juttusille Me-talolle!

Jänkäpolku 1 L

Mellunmäen Me-talolla päivystää joka keskiviikko 7.2. lähtien klo 14-17 uraohjaaja, joka on apunasi työnhakuun ja urapolkuusi liittyvissä kysymyksissä. Uravalmentajilta saat työkaluja työnhakuun, suoria työnantajakontakteja ja apua omien vahvuuksien sekä osaamisen tunnistamiseen työelämässä. Palvelu on maksutonta ja voit tulla paikalle ilman ajanvarausta.

HELSINGIN KAUPUNGIN LIIKUNTA-PALVELUJA

Ympäri Helsinkiä löytyy monenlaisia mahdollisuuksia liikkuu ja urheilla sisällä tai ulkona. Tutustu liikuntapalveluihin: www.hel.fi/liikunta.

Alueliikunta <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/alueliikunta/>.

Alueliikuntaa järjestetään Vuosaaren, Mellunkylän, Jakomäki–Tapuli ja Kaarelan alueilla. Vielä syksyllä 2018 myös Myllypuron liikuntamyllyssä ja Maunulan liikuntahallissa. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja mukaan voi tulla kesken kauden. Alueliikuntapassin (25 € + 4 € asiakaskortti) voi ostaa Myllypuron liikuntamyllystä sekä Jakomäen ja Pirkkolan uima-halleilta.

EasySport www.easysport.fi

EasySport on **alakouluikäisille** suunnattua liikuntaa, jota järjestetään yhdessä urheilu-seurojen kanssa. **Maksuttomia** EasySport-ryhmiä on yli sata ympäri Helsinkiä, ja ryhmien **kausi hinta on 25 euroa**. EasySport-ryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikuntataitoja kehittäen.

FunAction www.funactionnuorille.fi

FunAction-liikunta tarjoaa matalan kynnyksen liikuntaa tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. FunAction-liikuntaan ostetaan 25 euroa/kausi maksava kortti + 4€ asiakaskortti (uudet asiakkaat) osallistua voi kaikkeen jos ehtii ja jaksaa.

NYT-liikunta www.nytliikunta.fi

NYT-liikunta **18–29-vuotiaille** helsinkiläisille ympäri Helsinkiä. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi liikuntaustausta. (25 € kausi + 4 € kortti).

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

MATALAN KYNNYKSEN PALVELUJA

Itiksen Symppis Turunlinnantie 14
ma-pe klo 9-14, aamiainen 0,20€.

Kontulan Symppis Keinulaudankuja 4
ma-pe klo 9-14, aamiainen 0,20 €.

Helsingin kaupungin Symppis päivätoimintakeskukset ovat päihde- ja mielenterveysongelmallisille.

Päihteen päivätöiminta

Kohtaamispaikka Vesteri, Mechelininkatu 46, 1. krs., ma-pe klo 10-14

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

Helsingin kaupungin päihdeettömän päivätoiminnan tavoitteena on päihdeettömän elämäntavan vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Asiakkaille järjestetään erilaista avointa ryhmätöimintaa kuten keskusteluryhmiä ja harrastustöimintaa. Töimintaa suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa.

Tukikohta ry Mäkelänkatu 4 A, Risteyskohtaamispaikka **päihdeitä käyttäville**.

Avoimet ovet: maanantaisin klo 10–14

(aamupuuro, leipä, tee, kahvi) ja keskiviikkoisin klo 12–16 (ateria, tee, kahvi). Ruokailu on maksutonta. Lisätiedot ja palveluohjaus Anne p. 0400435346 ja Maija p. 0447055570.

Elämäntaitoryhmä: Ryhmätapaamisia, vapaa-ajan töimintaa, työpajoja ja palveluohjaus. Lisätiedot Eeva p. 0449779102

www.tukikohta.org

DÖSÄ Tukialus Päihderiippuvaisille 2017-

2018 on jalkautuvaa ja etsivää päihdetyötä Helsingissä. Tarjoamme keskustelua, tukea, apua ja palveluohjausta kaduilla, kujilla ja porttikonggeissa. Tunnet meidät punaisista repuista ja HDL logosta.

- Maanantaisin Malmilla
- Tiistaisin Kurvissa
- Keskiviikkoisin keskustassa
- Torstaisin Kontulassa
- Perjantaisin Itäkeskuksessa

Vihreä Keidas ry - Gröna Oasen rf

Mäkelänkatu 50, piharakennus.

Syksyn viikko-ohjelma 1.9. – 30.11., avoinna tiistaina klo 9.00 – 15.00, aamiainen klo 9 – 10.30, keitto klo 13 -14, keskiviikkona klo 9.00 – 13.00, aamiainen klo 9 -10.30 ja torstaina klo 11.00 – 17.00. Torstaina klo 11 bingo, jonka jälkeen kah-

via/teetä ja pullaa, klo 14 -16 leffa ja pientä purtavaa tarjolla. Aukioloaikoina tarjolla on kahvia ja teetä. Lahjoitusruokaakin annetaan silloin, kun sitä on. www.vihreakeidas.fi

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan keskus VEPA Vaasankatu 5

Ma-pe klo 8-13. Kaikille avoin kahvila/olohuone. Kohderyhmänä erityisesti asunnottomat ja asunnottomuutta kokeneet. Vertaistukea, kahvia, teetä, ateria, voi soittaa viranomaispuhuita ja käyttää internettiä. Keskiviikkoisin sauna. vepa@vvary.fi p. 050 443 1065.

Yökeskus Kalkkers Vaasankatu 5

Auki talvisin joka yö kello 22-06. Yökahvila, joka tarjoaa turvallisen ja lämpimän paikan, keskusteluapua ja purtavaa yhdeksi yöksi kerrallaan kaikille asunnottomille tai ilman suojaa oleville. Lisätietoja: 050 443 1068 ja 050 443 1065 kalkkers@vvary.fi

Vailla vakinaista asuntoa ry:n asumisneuvonta Kinaporinkatu 2 D 3. krs

Neuvontaa asunnottomille ja asunnottomuus uhan alla oleville arkisin klo 9-16 ajanvarauksella. Lisätiedot ja ajanvaraukset puh. 050 443 0102 klo 9-14, asumisasiat@vvary.fi.

Helsingin elokolo / Ehyt ry Toinen linja 31

Auki päivittäin klo 9-15. Elokolossa voit nauttia aamupuuroa, kahvia, lukea päivän lehdet jutella. Käytössäsi on kaksi tietokonetta, ilmainen ”tuo ja vie” – kirjasto, tukea hyvinvointiin ja päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa, teematailaisuuksia, tapahtumia ja retkiä. Meillä kokoontuvat erilaiset ryhmät ja yhdistykset. Kaikki ovat tervetulleita elämäntilanteestaan riippumatta. Voit tulla myös Elokolon vapaaehtoiseksi ja kysyä henkilökunnalta lisää tarjoamistamme harjoittelu- ja työmahdollisuuksista.

Mellunmäen Me-talo Jänkäpolku 1 L

Avoimet ovet aamupäivisin maanantaista torstaihin klo 9-12! Nyt voit lukea päivän lehden, tulla lostaa ja käyttää nettiä asioidesi hoitamiseen maksutta! Tarjolla myös kahvia ja teetä.

Itä-Helsingin klubitalo, Jauhokuja 3

Olemme yhteisö, johon voit tulla kohtaamaan toisia ihmisiä, luomaan mielekästä arkea sekä vahvistamaan opinto- ja työelämävalmiuksia. Tuemme helsinkiläisiä jäseniämme työllistymiseen, koulutukseen ja aktiivisempaan elämään yhteiskunnassa kansainväliseen klubitalomalliin perustuen. www.itahelsinginklubitalo.org puh. 040-188 0621

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

helsinkimissio.fi/nakemys

nakemys@helsinkimissio

Albertinkatu 33, 00180 Helsinki

SOS-kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Ajanvarustiedustelut ma-to klo 9-12 ja 13-15 sekä pe klo 9-12 (p. 09 41350 510). **Kriisipuhelin** tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville. Kriisipuhelin päivystää suomenkielisellä linjalla numerossa 010 195 202 arkisin klo 9-7 ja viikonloppuisin & juhlapäihinä klo 15-7. Lisäksi järjestetään **vertaistukiryhmiä** tukea tarvitseville nuorille aikuisille sekä äkillisesti läheisensä menettäneille. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhm%C3%A4t>

FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveyden tukena Jämsänkatu 2

Finfami on omaisyhdistys, joka edistää omaisten hyvinvointia, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia. Saat omaisena tietoa psyykkisistä sairauksista sekä tukea jaksamiseen arjen haasteissa. Tarjolla on omaisille ryhmiä, luentoja, opintopiirejä, kursseja ja virkistystoimintaa. Vertaistuki-ryhmät ovat ammattilaisten ja koulutettujen vertaisohjaajien ohjaamia puolisoille, sisaruksille, vanhemmille, lapsille ja aikuisille lapsi-omaisille. Tuki ja neuvonta ma-to klo 10 – 15 puh. 09 686 0260 <https://www.finfamiusimaa.fi/>

Helmi ry

Helmi-talojen jäsenvetoinen arki on yhdessä tekemisen meininkiä! Yhdessäoloa, ryhmiä, retkiä sekä jäsenten valmistama lounas! Kaikki ovat tervetulleita! www.mielenterveyshelmi.fi

Pasilan Helmi-talo Pasilan puistotie 7

Auki ympäri vuoden joka päivä. Arkisin klo 9-15 ja vaihtelevasti arki-iltaisin, säännöllisesti viikonloppuisin ja arkipyhinä vapaaehtoisten päivystäjien voimin. Perjantaisin Helmi cafe klo 15-18. Kellarikerroksen sauna jäsenille joka ti ja pe.

Herttoniemen Helmi-talo Mäenlaskijantie 4

Avoimma arkisin kello 9-15. Toiminnassa painottuvat luovuus ja käden taidot. Tiloissa toimii taideterhoja mm. kuva-taiteen ja kirjoittamisen teemoilla.

D-asema Kurvi & Drop In (Diakonissalaitos)

Pääskylänrinne 5 kurvi@hdl.fi

D-asema (yhteisö) p. 050 578 1331

Drop-in-terveysneuvonta p. 050 566 0994

Avoimma ma-pe klo 12-16. D-asema Kurvi mahdollistaa ihmisen osallisuuden yhteisöllisyyteen ja luovuuteen elämäntilanteesta riippumatta. Tarjoamme sosiaali- ja palveluohjausta, asiointiapua, vertaistoimintaa ja mielekästä tekemistä. Voit toimia vertaisena tai vapaaehtoisena. Kurvissa on myös peseytymis-, pyykinpesu- ja internetin käyttömahdollisuus, kahvia, mehua ja pikku purtavaa. Voit täydentää vaatevarastoasi. Keskiviikkoisin tarjolla lämmin ruoka klo 13 alkaen niin kauan kuin sitä riittää.

D-asema Kannelmäki & Drop In

(Helsingin Diakonissalaitos) Klaneettitie 11

D-asema (yhteisö): p. 050 307 7150, avoimet ovet ma-pe klo 10-14

Drop In-terveysneuvonta: p. 050-502 7582, ma ja pe klo 12-16.

D-asema toimii tukikohtana **Kannelmäen yhteisöhankeelle**, jota toteuttavat yhteistyössä **Helsingin Diakonissalaitos** sekä **Vailla Vakinaista Asuntoa (VVA) ry**. D-asema Kannelmäki on kansalaistoiminnallinen päiväkeskus, joka toimii asukkaiden toiveita kuunnellen. **Kannelmäen yhteisö-hanke** pyrkii lisäämään yhteisöllisyyttä,

tarjoaa mahdollisuuden osallistua ja kokoontua yhteen. Lähtökohtana ovat kävijöiden toiveet. D-asema tarjoaa tiloja erilaisille ryhmille ja yhteisöille omaan toimintaansa.

D-asema KTA (Helsingin Diakonissalaitos)

Alppikatu 2, sisäpiha, ovi 10

Avoimma ma-pe klo 9-14 puh. 050 578 1252

kansalaistoiminta-areena@hdl.fi

D-asema KTA mahdollistaa ihmisen osallisuuden yhteisöllisyyteen ja luovuuteen riippumatta elämäntilanteesta. Voit lukea päivän lehdet ja juoda kahvia tai teetä, tavata ihmisiä, toimia vapaaehtoisena, osallistua vertaisryhmiin, osallistua taide- tai kädentaitotyöpajoihin, kehittää ja suunnitella kiinnostavaa toimintaa, harrastaa liikuntaa ja kulttuuria. Toiminnan perustana ovat kävijöiden omat ideat ja toiveet. Työntekijät kulkuvat yhteisön rinnalla ja mahdollistavat asioita ja toimintaa. Päivisin toimii kulttuuri-, liikunta-, kädentaito- ja keskusteluryhmiä, iltaisin kokoontuu kaksi suljettua AA-ryhmää sekä yksi NA-ryhmä.

Lisätietoja D-asemista:

Annina Laaksonen p. 050 466 0212

annina.laaksonen@hdl.fi

Drop in-pisteet:

Kimmo Hannus p. 050 3955600

kimmo.hannus@hoiva.fi

Irti Huumeista ry

Valtakunnallinen päivystävä puhelin tarjoaa läheisille ja käyttäjille tukea sekä tietoa. Voit soittaa puhelimeen nimettömänä. Soittoosi vastaavat yhdistyksen työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset. Kaikki yhteydenotot ja saamamme tiedot käsitellään luottamuksellisina. Soittaminen on maksutonta. Numerosta 0800 980 66 saat tukea, apua ja tietoa huumeiden käytön aiheuttamissa kysymyksissä. Ma-pe 9-15 ja ma-to 18-21. Läheisten olohuone (Fredriksberginkatu 2, 3. krs) on avoinna arkisin 9-15, jolloin paikalle voi tulla matalalla kynnyksellä.

Lisätietoja: <http://www.irtihuumeista.fi/>.

Facebook/Twitter/Instagram/YouTube: Irti Huumeista

Sovinnon toimintakeskus, Helsingin diakoniaopisto, Pulttitie 9-11.

Sovinnon Toimintakeskus tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa sekä tukea työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille ja aikuisille. Toivomme etsivää nuorisotyötä, työpajatoimintaa, avointa ryhmätoimintaa ja vapaaehtoistoimintaa sekä tarjoaa lisäksi yksilöohjausta. Toiminta on suunnattu sekä maahan muuttaneille että Suomessa syntyneille.

Tervetuloa mukaan maksuttomiin ryhmiimme! Ennakkoi ilmoittautumista ei vaadita ATK-ryhmää lukuun ottamatta.

Tiistaisin: Suomen kielen ryhmä klo 10-12; Kieli-kahvila / Language cafe klo 12-13.30, Sovinnon kampuksella, Pulttitie 9-11, 3. kerros

Keskiviikkoisin: Suomen kielen ryhmä klo 14-16 Kontulan lähiöasemalla, Keinulaudankuja 4c

Torstaisin: Miesten liikuntaryhmä klo 11-13

Perjantaisin: Naisten liikuntaryhmä klo 12-13.30 Kettutien nuorisotalolla, Kettutie 8; ATK-ryhmä 21.9., 12.10., 9.11. & 14.12. klo 14.30-16.30 Sovinnon kampus, Pulttitie 9-11, 3. kerros (ilmoittautu: 044 7097734)

Teemme retkiä eri luonto- ja kulttuurikohteisiin tai kokkailemme yhdessä ruokia maailman eri kolkista. Kysy lisää: 044 7097734

Mikäli kaipaat tukea tai neuvontaa, olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä tai haluat lisätietoja ryhmätoiminnastamme, ota rohkeasti yhteyttä: 044 7097718 tai 044 7097709.

Levähdyspaikka-hanke on osa ViaDia Helsinki ry:n toimintaa ja STEA:n rahoittama hanke. ViaDia Helsinki ry on Helsingin vapaaseurakunnan diakoniatyön yhdistys. Levähdyspaikka on kiertävä päiväkeskus, joka toimii matkailuautosta käsin. Tavoitteenamme on olla silta kadulta palveluihin. Tarjoamme paikan levähtää kahvikupin äärellä, kokea yhteyttä ja saada tietoa palveluista. Matkailuautomme toimii liikkuvana toimistona, jossa paikalle saapuvat ihmiset tarvitsevat yksilöllisempää ohjausta. Toimintamme on viikottaista ja matalalla kynnyksellä.

Teemme yhteistyötä vapaaehtoisten ja paikallisten palveluiden kanssa.

Olemme liikenteessä seuraavasti:

Maanantaisin Itäkeskuksessa, STOA:n edessä, Turunlinnantie 1, klo 16-19

Perjantaisin Sörnäisissä, Vaasanaukiolla "Pitorilla", klo 17-20

Vastaava hanketyöntekijä, Heidi Jänkälä, heidi.jankala@viadia.fi, p. 04578766864

Hanketyöntekijä, Johanna Puirava, johanna.puirava@viadia.fi, p. 04578766865

FB:Levähdyspaikka Helsinki

Instagram: #levahdyspaikkahelsinki

Miessakit ry tarjoaa toimintaa, tukea ja apua miehille. Apua esimerkiksi ero- ja väkivaltatilanteisiin. **Vieraasta Veljeksi** -hanke auttaa maahanmuuttajamiehiä työllistymään. Keskusteluryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kello 17-18.30. **Annankatu 16 B 28, 00120 Hki** www.miessakit.fi

Malmin päihteen yhteisötila

Soidinkuja 4-6 C, 00700 Helsinki

Avoimma ma-pe klo 9-16 ja su klo 10-16. Pääsyvaatimuksena yksi päihteen päivä. Sunnuntaisin klo 13 keittoa 1,50€ ja arkiaamuisin puuro ja maitolasi 1€. Kahvikupillinen 0,50€, tee 0,20€. Tarjolla on keskusteluryhmiä ja muuta yhteistä tekemistä. Katso ohjelma www.helsinginakilta.fi

KRIMINAALIHUOLLON TUKISÄÄTIÖ

Päihteettömässä Hard Luck -nettikahvilassa asunnottomat ja rikostaustaiset voivat asioida sähköisesti virastoasioissa. Ohjaajat auttavat tietokoneen käytössä. Asiakkaiden käytössä on asiakastietokoneet, henkilökortin lukulaitteet, puhelin ja tulostin/skanneri. Kinaporinkatu 2 D (ovisummeri portilla), arkisin kello 9-15.30.

Raittila tarjoaa vertaisuutta päihde- ja mielen-terveyskuntoutujille. **Päihteettömään** toimintaan ovat tervetulleita kaikki, jotka kaipaavat aktiivista toimintaa, yhdessä oloa iltaisin ja viikonloppuisin mm. vertaisryhmiä, liikuntaa, diakoniatyön ja päihdepolin päivystystä, luentoja ja yksittäisiä tapahtumia. Turunlinnantie 14 A, ti-pe kello 16-21 ja la kello 12-18.

Päihteen vertaistuki **Redis** ohjaa päihderiippuvuudesta ja vankilakierteestä toipuvia ihmisiä

elämässään eteenpäin. Käytössä on monipuolinen tukiverkko, josta löytyy apua elämänhallinnan ongelmiin, esimerkiksi vapautumisen jälkeen. Kinaporinkatu 2 A 4, arkisin kello 9-15.30. **Nuorten toimintakeskus** tarjoaa yksilöllistä tukea ja apua 15-29 -vuotiaille päihde- ja rikostaustaisille nuorille. Tarjoamme **päihteettömän** yhteisön, jossa voit olla osallisena ja johon voit kuulua. Meillä voit omalla muutoksella tukea myös muita nuoria haastavissa elämäntilanteissa. Kinaporinkatu 2 B. (ovisummeri portilla). Avoimma: ma ja ke 10-14 sekä ti ja to 10-16. Käyntejä voi sopia myös aukioloaikojen ulkopuolelle.

TURVAA VAILLA/PERHEVÄKIVALTAA

Pääkaupungin Turvakoti

www.paakaupunginturvakoti.fi

Turvakoti Haaga, Steniuksentie 20, 00320 Helsinki, puh 09 4777180 (24/7)

Turvakoti Toukola, Hämeentie 126 F, 00560 Helsinki, puh 050 5650636 (24/7)

Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö

Kilpolantie 2, 00940 Helsinki, puh 050 3010748, 050 526 0344, 050 592 3026, 050 324 9168, 050 407 3968 (arkisin 9-16)

Turvakoti Mona (salainen osoite) on maksuton turvakoti maahanmuuttajanaishille ja heidän lapsilleen. Voit hakeutua kaikkialta Suomesta, jos kotona tai lähiyhteisössäsi on vaarallista olla väkivallan tai sen uhkan takia. Voit soittaa p. **045 639 6274** tai tulla yksin tai lasten kanssa mihin vuorokauden aikaan tahansa.

Puhelinpalvelu Nollalinjassa ammattilaiset auttavat, tukevat ja neuvovat lähisuhdeväkivaltaa tai uhkaa kokeneita. Puhelinpalvelua saa maksutta, nimettömänä ja luottamuksellisesti. Soitto p. **080 005 005** ei näy puhelinlaskussa!

SPR-Nuorten turvatalot

Helsinki: Uudenmaankatu 23 A.

Nuorten turvatalot tarjoavat kriisi- ja keskusteluapua alle 21-vuotiaille nuorille perheineen. www.punainenristi.fi > nuorten turvatalot

Hätätilanteissa, häiriöissä...

Poliisi Hätätilanteet ja kiireelliset asiat aina

YLEISEEN HÄTÄNUMEROON 112

Palvelunumero klo 8-16.15 puh. 0295 419 800

Ennalta estävä toimintalinja. puh. 071 877 4300

ennalta_estava_toimintalinja.helsinki@poliisi.fi

Häiritsevää käytöstä julkisissa,

pysäkillä ei aikatauluja...

Helsingin seudun liikenne

Ilmoitukset 09 4766 4000

www.hsl.fi > Asiakaspalvelut > Palaute-lomakkeeseen

Metron hätäkeskus 09 3101 2112

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

Rakennusvirasto Ilmoitukset 09 310 22111

www.hkr.fi

VUOKRA-ASUNTOJA

Helsingin kaupungin vuokra-asunnot

Stadin asunnot, Asuntopalvelupiste

Itämerenkatu 3, 00180 Helsinki

Avoimma ma & ke klo 9-17, ti & pe klo 9-15, to klo 9-13. Puhelinpalvelu ma, ti, ke, pe klo 9-15, to klo 9-13 p. 09 310 13030 www.stadinasunnot.fi

Espoon kaupungin vuokra-asunnot

Espoon asunnot Oy

Upseerinkatu 3 B, 02600 Espoo

Avoimma ma klo 13-17, ti-ke 13-15, to-pe 8-12 Puhelinpalvelu ma-ke klo 9-12, to-pe 8-12 puh. 09 816 58050 www.espoonasunnot.fi

Vantaan kaupungin vuokra-asunnot

VAV-asunnot Oy

Veturikuja 7, 01300 Vantaa

Avoimma ma-to klo 9-15, pe 9-13 Puhelinpalvelu ma-to klo 9-12 ja 13-15, pe 9-12 puh. 010 235 1450 www.vav.fi

VAPAARAHOITTEISET ASUNNOT:

SATO – asuntopalvelu

Mikonkatu 7, 00100 Helsinki

Avoimma ma-to klo 8-18, pe klo 9-18, la 10-14 puh. 020 334 443/020 134 4301 www.sato.fi asiakaspalvelu@sato.fi

VVO / Lumo

Mannerheimintie 168 a, 00300 Helsinki

Asiakaspalvelu ma-ke, pe klo 8-16, to 9.30-16
puh. 020 508 5000 www.lumo.fi

Avara Asunnot OY

Retkeilijänkatu 11, 00980 Helsinki

puh. 0201 230 250 www.avara.fi

TA-yhtymä oy

Kivikonkaari 38, 00940 Helsinki info@ta.fi

Avoimma ma-ke klo10-16, to-pe 8-13

puh. 045 7734 3777

Asuntosäätiö

Tuulikuja 2, 02100 Espoo ma-pe 8-16

puh. 020 1612400 www.asuntosaatio.fi

OVV – Asuntovälitys, Mannerheimintie 168,

00300 Helsinki opiskelijat ja työssäkäyvät p. 09

612 7240 tai 050 387 7663 www.ovv.com

Newswc Asset Management OY

Mannerheiminaukio 1 A,00100 Hki

puh. 010 389 6000 ma-pe klo 8:30-16

www.kodisto.fi

Ilmarinen www.asunnot.ilmarinen.fi

puh. 010 228 5555

Carnos Oy

Timo Nikkanen puh. 0400 503 497

t.nikkanen@kolumbus.fi

Ovenia, Ratamestarinkatu 7 B, 00520 Helsinki

Avoimma ma-to klo 8.30-16.30 ja pe klo 8.30-16

puh. 020 1774 500 www.ovenia.fi/asunnot/vuokra-asunnot

asiakaspalvelu@ovenia.fi

Realia asuntovuokraus, Valimotie 17-19,

00380 Hki, p. 010 228 5555 ma-to 8-16, pe 9-16

www.realiamanagement.fi/Asuntovuokra

Lotta Svärd säätiö

Asuntojen vuokraus: Vuokraturva Oy

www.vuokraturva.fi p. 010 232 7303

Apteekkien eläkekassa

Kalevankatu 13, 00100 Helsinki

www.aekassa.fi/kiinteistot/vapaatasunnot

Suomen hypoteekkiyhdistys

Yrjönkatu 9 A (2krs.) 00120 Helsinki

p. 09 228 361 www.hypo.fi/vuokrattavat

Asuntoleijonat

Mannerheimintie 71 B, 00270 Helsinki

p. 0400 502 610 tai 0400 459 733 www.asunto-leijonat.fi

Valion eläkekassa

Meijeritie 4, 00370 Helsinki

puh. 010 381 2821 tai 010 381 2819 www.valionelakekassa.fi

Vuokraturva

p.010 2327 0303 www.vuokraturva.fi

Helsingin Diakonissalaitos

Alppikatu 2, 00530 Helsinki p. 09-77501

www.huoltokirja.fatman.fi/hdlhakemus/

Setlementtiasunnot Oy

Sturenkatu 11 B, 00510 Helsinki

p. 010 837 5300 (vaihde) www.setlementtiasunnot.fi

M2-Kodit Siltasaarenkatu 18-20 B, 2. krs,

00530 Helsinki p. 09 774 25500 ma-ke 13-15:30,

to-pe 9-11:30 www.M2kodit.fi m2.asiakaspalvelu@ysaatio.fi

asiakaspalvelu@ysaatio.fi

Keva kodit

asunnot@keva.fi p. 02061421 vaihde, joka päivä

klo 9-17 www.vuokra-asunnot.keva.fi

NUORET JA OPISKELIJAT

HOAS – Helsingin seudun opiskelija-asun-

tosäätiö Pohjoinen Rautatiekatu 29, 00100 Hki

Pääasiassa päätoimisesti opiskeleville. Puhelin-

palvelu ma–pe 9-16, puh. 09 549 900

www.hoas.fi

NAL Asunnot

Viljatie 4 D 29, 00700 Helsinki

Alle 30-vuotiaille työelämässä oleville ja osa-ai-

kaisesti opiskeleville. **Kirkonkyläntie 30, 00780**

Helsinki p. 09 7745366

www.nalasunnot.fi

Nuorisosäätiö Hiihtäjätie 7, 00810 Helsinki

18-30-vuotiaalle. Ma klo 10-17, ti-to klo 9-14, pe

klo 9-12 p. 09 7552 4700 www.nuorisosaatio.fi

Oranssi Ry, Kaasutehtaankatu 1, 00540 Hki

Alle 25-vuotiaille nuorille ja perheille. p.

0447558058 www.oranssi.net/asuminen

Linkkejä

www.vuokraovi.com

www.tori.fi

www.oikotie.fi

www.koti24.fi

KATSO ASUMISNEUVONNAN VERKKOSI-

VUT: www.hel.fi/asumisneuvonta

ASUNNOTTOMILLE

Asunnottomien palvelukeskus

Hietaniemenkatu 5 B, 00100 Helsinki, käynti sisäpihalta. Avoinna 24 h/vrk joka päivä Asumispäivystys avoinna joka päivä klo 17-08 (sisään 03 asti). Ohjaajat p. 09 3104 6628

HÄTÄMAJOITUS HELSINGISSÄ

Hietaniemenkadun palvelukeskus/Helsingin kaupunki (kts. yllä) palvelualue koko Helsinki. Asumispäivystys tarjoaa yösijan asunnottomille helsinkiläisille, mikäli muuta paikkaa ei ole löytynyt, yö kerrallaan yhteisissä huoneissa. Päihtymys ei ole esteenä yöpymiselle, minkä vuoksi paikka soveltuu huonosti päihdekuntoutujille tai päihitteettömille asunnottomille.

In English: <http://www.hel.fi/www/helsinki/en/socialhealth/income/homeless/hietaniemenkatu/hietaniemenkatu>

Hermannin diakoniatalo/Helsingin seurakuntayhtymän erityisdiakonia ja Vivo ry
Hämeentie 73, 00550 Helsinki

Avoinna joka päivä klo 21.00–7.00, yöaikaan puh. 044 2406455, majoitus.vivo@gmail.com
Lisätiedot majoittumiseen hakeutumisesta ma-pe klo 9.00–12.00 p. 09 2340 2533 Kirkkosalissa on 30 patjapaikkaa. Tarjolla on teetä, leipää sekä tukea ja neuvontaa. Yöpyminen on maksutonta. Paikka on päihitteetön.

VAPAAEHTOISTYÖ

Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta

Sote-palveluissa on monenlaisia vapaaehtoistehtäviä. Toimintaan voi tulla tiettyyn projektiin tai pidemmäksi aikaa, jokaiselle löytyy tehtävä voimavarojen ja kiinnostuksen mukaan. Vapaaehtoisena voivat toimia kaikenikäiset, heidät perehdytetään tai koulutetaan tehtäväänsä. Tarjolla on lisäkoulutusta ja virkistystä. Jokaisen omat ideat ja ajatukset ovat arvokkaita. vapaaehtoistoiminta@hel.fi Koordinaattorit: Pia Suokas 09 3105 8485, Eliisa Saarinen 09 31064884, Kristiina Stenman 09 3104 6940

Syksyn koulutuskalenteri

Vertaisohjaaja jatkokurssi on viisiosainen: 7.11., 14.11., 21.11. ja 28.11 klo 16-20

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus, Kinaporinkatu 9A 00500 Helsinki. Tila; Kertsi4. Ilmoittautuminen 19.10. mennessä.

Lisäkoulutusta vapaaehtoisille

Päihdekuntoutujan luento 18.10 klo 16-18 Kinaporin Monipuolinen palvelukeskus, Kinaporinkatu 9A 00500 Helsinki. Ilmoittaudu 10.10. mennessä.

Mielenterveyden ensiapu 1- kurssi 26.10 ja 2.11 klo 9-16 Pasilan kirjaston Auditorio, Kellostila 9, 00520 Helsinki. (Aamukahvia tarjolla) Koulutuksessa saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä. Koulutus rohkaisee huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä. Kouluttajana Suomen Mielenterveysseura. Ilmoittaudu 5.10. mennessä.

Mielenterveyden ensiapu 2- kurssi 8.11 ja 13.11 klo 9-16 Pasilan kirjaston Auditorio, Kellostila 9, 00520 Helsinki. (Aamukahvia tarjolla) Koulutuksen tarkoituksena on lisätä tietoa tavallisimmista mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja miten voi toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia. Koulutus rohkaisee ottamaan puheeksi vaikeitakin asioita sekä antaa valmiuksia tukea ja ohjata tarvittaessa eteenpäin. Kouluttajana Suomen Mielenterveysseura. Ilmoittautuminen 10.10. mennessä.

”Mistä virtaa”- työpaja jaksamisen tueksi 8.11 tai 13.12 klo 14-16 Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskus 6krs.ryhmähuone. Työpajassa sovelletaan myös draamallista työskentelyä. Ohjaajana Kaisa Maunuksela Kalasataman THK. Ilmoittautuminen marraskuun työpajaan 28.10 ja joulukuun työpajaan 2.12 mennessä.

Helsingin kaupungin lastensuojelun tuki-henkilötoiminta

Mari Mehtonen, puh. 09 3104 3112
Piia Vanhatalo, puh. 09 3104 3794

Palvelu on tarkoitettu lastensuojelun asiakkaana olevalle lapselle tai nuorelle, joka tarvitsee turvallisen aikuisen tukea ja joka haluaa oman tukihenkilön. tukihenkilotoiminta@hel.fi

VAPAAEHTOISJÄRJESTÖJÄ

Parasta lapsille ry www.parastalapsille.fi

Pelastakaa lapset ry www.pelastakaalapset.fi

Plan www.plan.fi

Punainen risti www.punainenristi.fi

KOOTUSTI VAPAEHTOISTYÖSTÄ

<http://www.toimintasuumi.fi/vapaaehtoistoiminta>

Hope

Hope –yhdessä ja yhteisesti ry toimii vapaaehtoisvoimin. Jaamme vähävaraisille ja kriisin kokeneille **perheille** konkreettisia tavaralahjoituksia, **lapsille ja nuorille** harrastustukea ja vapaa-ajan elämyksiä. Mikäli tarjoat tai tarvitset apua, täytä Kaipa-an Apua -lomake: www.hopeyhdistys.fi. Tavaralahjoitukset: Kutomotie 6 A ma-to klo 9–15 ja to klo 17–19. Harrastustukea voi hakea 6–17-vuotiaiden säännöllisten, ohjattujen harrastusten kustannuksiin. Ota yhteyttä: harrastuset.pk@hopeyhdistys.fi.

LAPINLAHDEN LÄHDE

Lapinlahdenpolku 8 / Lapinlahdentie 1

Tulo-ohje: 5 min. kävely Ruoholahden metroasemalta tai 8-raitiovaunun pysäkiltä. Lapinlahden Lähde on mielen hyvinvoinnin ja kulttuurin tapahtumapaikka, missä kaupunkilaiset voivat kohdata toisiansa, osallistua ja vaikuttaa toimintaan. Ryhmät ovat maksuttomia ja avoimia kaikille. Kokoontumisissa kahvitarjoilu.

We Pop-Up:n ohjelma löytyy Facebookista:

<https://www.facebook.com/prolapinlahti>

Lisätietoja: laura.kontiala@lapinlahdenlahde.fi, 040-550 9069.

MIITTI on ihmisten projekti, ihmisiltä ihmisille. Edistämme turvapaikanhakijoiden ja maahanmuuttajien integraatiota sekä kantaväestön kohtaamista oppien, hymyillen ja yhdessä tehden. Ohjelmasta löytyy mm. tandem kielivaihtokulmat, Friends Without Borders –kohtaamiset,

Suomea suomeksi-tapaamiset, Kaikki soittaa –kieli& musapajat sekä Latinomix-yhteisötanssit, sulkapallo ja jooga. Tapahtumamme ovat ilmaisia ja kaikille avoimia. Järjestämme Miitissä myös toiminnallisia workshoppeja kouluille ja eri yhteisöille. Miittiin voit tulla pitämään oman pajan. Innokkaat vaparit ovat myös tervetulleita! Miitin ohjelma:

<https://www.facebook.com/miitti1/>

<https://www.instagram.com/miitti9781/>

Yhteystiedot: 040 565 4609

marjahelina.nuutinen@lapinlahdenlahde.fi

MUUTA MUKAVAA – maksutonta!

Eläintarhanhuvilan porvariskotinäyttelyssä voi tutustua huvilan historiaan 1800-luvun lopulta ja Linnunlaulun huvila-alueen historiaan. Eläintarhantie 14, keskiviikkoisin klo 12–16.

Arabiakeskus, Hämeentie 135, 00560 Vapaa pääsy: ma–pe 10–20, la–su 10–16.

Talvipuutarha, Hammarskjöldintie 1A, 00250 Helsinki. Vapaa pääsy: ti klo 9.00–15.00, ke–pe klo 12.00–15.00, la–su klo 12.00–16.00.

Ratikkamuseo, Töölönkatu 51 A, ma–su klo 11–17.

Kaupungin museo, Aleksanterinkatu 16–18, Avoimna ma–pe klo 11–19, la–su klo 11–17.

Ruiskumestarin talo, Kristianinkatu 12, Avoimna ke–su klo 11–17.

Tullimuseo Suomenlinnassa, Susisaarella esittelee tullauksen ja salakuljetuksen historiaa Suomessa. Ilmaisen opastetun kierroksen tilaus 040 332 69679 tai sähköpostilla tullimuseo@tulli.fi vähintään viikkoa ennen vierailua. Avoimna ti–su klo 12.30–17.30.

Rahamuseo Snellmaninkatu 2.

ti–pe 11–17, la–su 11–16, vapaa pääsy.

Päivälehtimuseo Ludviginkatu 2–4, ti–su 11–17, vapaa pääsy.

Tekniikan museo Viikintie 1,

Ilmainen sisäänpääsy torstaisin 9–19.

Kansallismuseo Mannerheimintie 34. Vapaa pääsy perjantaisin klo 16–18.

Nykytaiteen museo Kiasma

Mannerheiminaukio 2. Liput 12/8€, alle 18v. vapaa pääsy. Kuukauden ensimmäisenä perjantaina vapaa pääsy, pe avoinna klo 10–20:30.

Luonnontieteellinen museo Pohjoinen rautatiekatu 13. Ilmainen sisäänpääsy kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 13–16.

Sinebrychhoffin taidemuseo, Bulevardi 40, Näyttelyihin ilmaiseksi joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 17–20. Toisen kerroksen kotimuseoon maksuton sisäänpääsy!

Designmuseo, Korkeavuorenkatu 23, 00130 Helsinki. Vapaa pääsy joka kuukauden viimeinen tiistai klo 17–20.

Suomen valokuvataiteen museo, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, 00180 Helsinki. Ilmainen sisäpääsy joka kuun viimeinen keskiviikko klo 17–20.

TIESITKÖ, ETTÄ KIRJASTOSTA VOIN LAI- NATA MUUTAKIN KUIN KIRJOJA?

Kirjasto tarjoaa reilun valikoiman lainattavia esineitä, jotka löydät: **Esineet Helmet-haussa** Kirjastosta voit lainata myös esineitä ja laitteita, joita et tarvitse joka päivä. Voit lainata esimerkiksi porakoneita, tennismailoja, luistimia, ompelukoneita, kuulokkeita, suksia, sykemittareita tai soittimia.

NAPPINAAPURI on naapurustojen sosiaalinen media. Napissa voit esitellä itsesi naapureillesi, pyytää tai tarjota apua, lainata tai vaihtaa tavaroita, myydä, ostaa ja antaa ilmaiseksi, tehdä aloitteita, keskustella tai kysyä asioita sekä tiedottaa tapahtumista. Nappi Naapuri on netissä ja mobiilissa toimiva, karttapohjainen ja sijaintiin perustuva yhteisöllinen palvelu.

Luonto tekee hyvää – seudun luontoretkilänteri 2018 on ilmestynyt! Luontoretkilänteria jaetaan Espoon, Helsingin, Kauniaisten ja Vantaan asiakaspalvelupisteissä, luontotaloissa ja Virka-infossa (Helsingin kaupungintalo, Pohjoisesplanadi 11–13) sekä kirjastoissa ja pdf-muodossa internetissä. Luontokohteisiin pääsee tutustumaan myös mobiilisti sivustolta

<https://citynature.eu/fi/helsinki/>. Kalenteri: www.hel.fi/helsinginluontoon

Helsinkiläisiä puistokävelyreittejä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi: www.vihreatsylit.fi

Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha sisäänpääsy : Unioninkatu 44 **ja** Kaisaniemenranta 2. Ulkopuutarhaan on vapaa pääsy ympäri vuoden. Kasvihuoneisiin on vapaa pääsy kuun ensimmäisenä perjantaina klo 14–17.

SÄHKÖINEN PALAUTEKANAVA

Jos koet, että haluat antaa palautetta asiassa kuin asiassa Helsingin kaupungille, voit lähettää sitä sähköisesti osoitteessa <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vai-kuta/palaute/anna-palautetta>

OSALLISUUS HELSINGISSÄ!

Helsingin osallisuusmallin perustana on kaupunkilaisten tieto ja osaaminen. Parempaa Helsinkiä rakennetaan yhdessä. Helsinki kutsuu kaupunkilaisia ja kumppaneitaan mukaan kehittämään kaupunkia, sen palveluita ja alueita. Meidän Stadi on yhteisöllisyyden, vaikuttavien tekojen ja kohtaamisten paikka. Kaupungin päätöksenteko on avointa ja osallistavaa. Positiivista kaupunkikokemusta välitetään myös hyvän palvelukulttuurin ja vuorovaikutteisen viestinnän kautta. Helsingin osallisuuden periaatteet on kirjattu kaupungin hallintosääntöön, mikä tarkoittaa, että ne sitovat koko kaupunkiorganisaatiota. Osallisuuden periaatteet ovat: yksilöiden ja yhteisöjen osaamisen ja asiantuntijuuden hyödyntäminen, omaehtoisien toiminnan mahdollistaminen ja yhdenvertaisten osallistumismahdollisuuksien luominen.

STADILUOTSIT JA OSBU

Stadiluotsit ovat Belinda Barbato, Jarkko Laaksonen, Silja Lindblad, Outi Rissanen, Pauli Saloranta, Antti Sarpo ja Ella Tanskanen.

Stadiluotsit tavoitat sähköpostiosoitteista etunimi.sukunimi@hel.fi tai puhelimitse. Stadiluotsien puhelinnumerot löytyvät kaupungin [puhelinluettelosta](#). Löydät stadiluotsit myös sosiaalisesta mediasta: Facebook: Stadiluotsi Etunimi Sukunimi ja Twitter: @stadiluotsit

Osallistuvan budjetoinnin kehittämispäälliköksi on valittu Kirsi Verkka ja projektipäälliköksi Katja Henttonen.

Vuorovaikutuspäällikkö Johanna Seppälä
p. 040 334 5974 johanna.seppala@hel.fi
Alueosallisuuden päällikkö Titta Reunanen
p. 310 23437, titta.reunanen@hel.fi

TUTUSTU OSALLISTUVAAN BUDJETOINTIIN, STADILUOTSEIHIN JA OSALLISUUSMALIIN KAUPUNGIN SIVUILLA: MITEN OSALLISTUN JA VAIKUTAN?

HYVÄ INFOPAKETIN LUKIJA!

Maaailma muuttuu nopeammin kuin koskaan ja niin muuttuvat myös yhteystiedot! Huomioithan tämän, sillä osa yhteystiedoista on voinut muuttua paketin päivitysprosessin aikana. Viimeisimmän infopakettin löydät sähköisenä Helsingin kaupungin sivuilta haulla: **leipäjono**

RUOKA-APUA ESPOOSSA

Manna-Apu ry www.manna-apu.fi
puh. toimistoaikana 0400-401114 (arkisin klo 09.00- 15.00)
manna-apu@kolumbus.fi Terveyskuja 2, E-talo, Espoon keskuksessa
Ruoan jakelu on tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin.

Ruoka-apua voi saada kerran viikossa, henkilökohtaisesti mukana!

Hyvä Arki tarjoaa elintarvikeapua toimintakeskuksessa **Siltakuja 3**, 040-591 9689 9698, info@hyva-arki.fi

Aamiaista (2€) tarjoillaan maanantaista - perjantaihin klo 08.00-09.00. **Elintarvikkeita** jaamme **maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 11.30 alkaen**, niin kauan kun jaettavaa riittää.

RUOKA-APUA VANTAALLA

Katso elintarvikkeiden jaon ja yhteisöruokailujen aikataulu verkkosivuilta: **Yhteinen pöytä > Verkostoyhteistyö > Ilmaista tai edullista ruokaa Yhteisen pöydän verkostossa**



SINUSTAKO KANSANTOIMITTAJA?

ETSIMME TAVALLISIA IHMISIÄ JUTUTTAMAAN MUITA TAVALLISIA IHMISIÄ. TARVITSET VAIN HALUA KERTOA OMASTA ELÄMÄSTÄSI TAI KYKYÄ KUUNNELLA TOISEN IHMISEN KOKEMUKSIA.

JUTUT ÄÄNITETÄÄN HELPPOKÄYTTÖISELLÄ NAUHURILLA JONKA LAINAAMME SINULLE. SAAT JUTTUPALKKIOKSI 2 LEFFALIPPUA.

KATURADIO HALUAA TUODA TAVALLISEN IHMISEN KOKEMUKSEN JA ELÄMÄNTILANTEITA KUULUVIIN RUOKA-AVUN PIIRISTÄ NIMETTÖMÄSTI.

JUTUT TULLAAN JULKAISEMAAN NETIN KAUTTA JA MAHDOLLISETI MYÖS RADIOSSA. JOS KIINNOSTUIT, LÄHETÄ MEILLE VIESTI NIIN OLEMME SINUUN YHTEYDESSÄ. LAITETAAN HOMMA KÄYNTIIN!

katuradio@finfamiusimaa.fi

