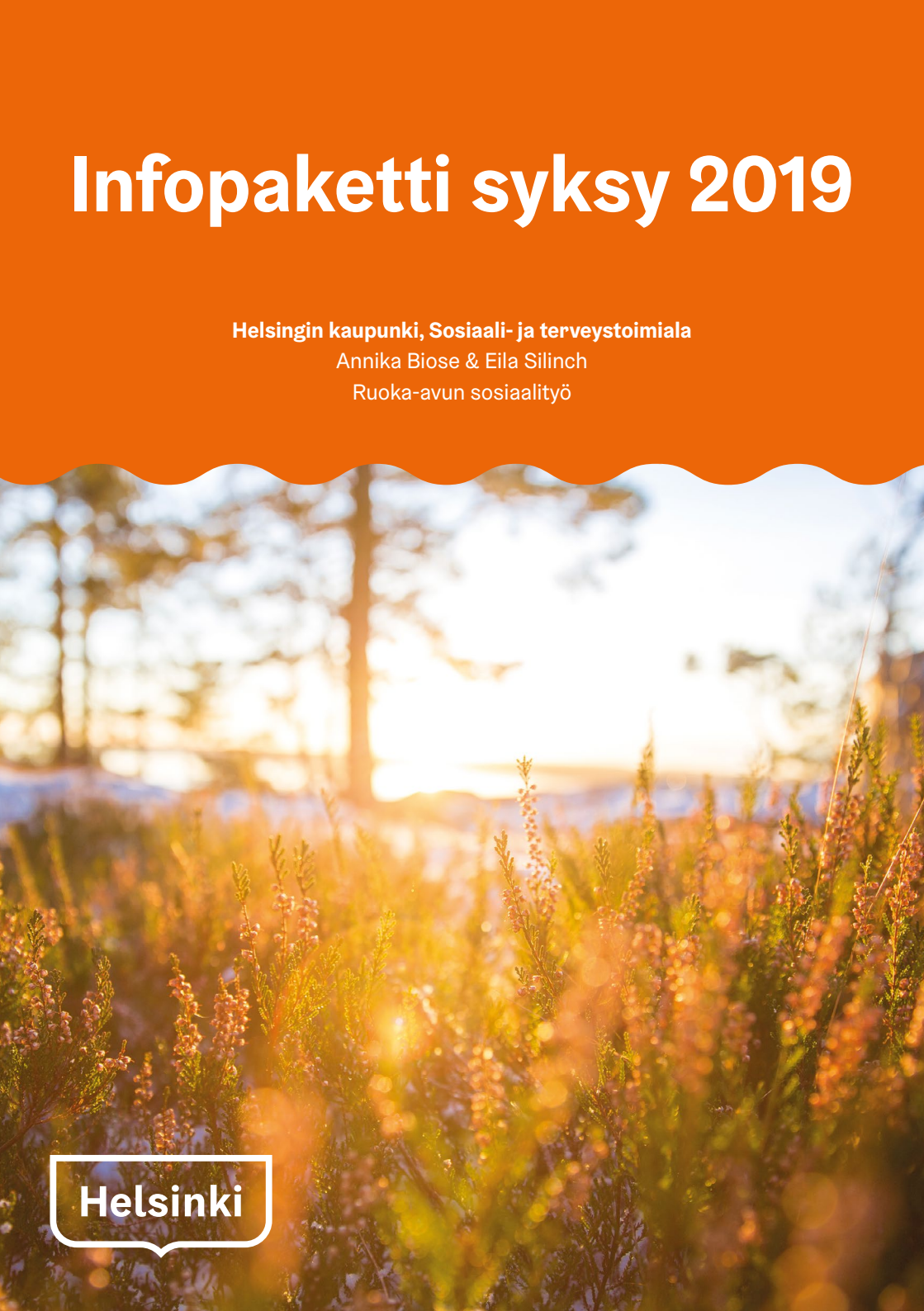


Infopaketti syksy 2019

Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimiala

Annika Biose & Eila Silinch

Ruoka-avun sosiaalityö



Helsinki

Sisällys

Edullisia yhteisruokailuja	3
Kantakaupunki ja Lauttasaari	3
Länsi-Helsinki	4
Pohjois-Helsinki	5
Itä-Helsinki	6
Ruokajakoja Helsingissä	8
Etsivä sosiaalityöruoka-avussa	8
Sosiaali- ja potilasasiamies	9
Etsivä lähityö	9
Yhdyskuntatyö	10
Kelan palveluja	11
Perustoimeentulotuki	11
Helsingin sosiaali- ja terveystoimi.....	12
Nuorten palvelut ja aikuissosiaalityö	13
Etelä-Helsinki	13
Itä-Helsinki	13
Länsi-Helsinki	14
Pohjois-Helsinki	14
Muita palveluja, neuvontaa ja toimintaa 15	
Neuvontaa	15
Taloudellisia ongelmia.....	15
Sosiaalinen luototus	16
Terveyspalveluja	16
Lapsiperheiden palveluja.....	17
Tuettuja perhelomia ja lasten leirejä järjestäviä järjestöjä	17
Lasten leirejä	18
Lomakoteja lapsille välittävät	19
Nuorten palveluja.....	19
Nuotti-valmennus	20
Kaipaatko kavereita, parempaa arkea tai uutta tekemistä digipelaamisen rinnalle?	21

Palveluja senioreille.....	22
Helsingin palvelukeskukset	22
Läntinen alue	22
Eteläinen alue.....	22
Itäinen alue.....	23
Pohjoinen alue	23
Helsingin kaupungin asukastalot	24
Maahanmuuttajille	27
Alkukartoitus ja kotoutumissuunnitelma	28
Työllistämispalveluja	31
Helsingin kaupungin liikuntapalveluja...	34
Matalan kynnyksen palveluita.....	35
Kaupungin palveluita	35
Etelän alue.....	35
Idän alue.....	35
Lännen alue.....	35
Pohjoisen alue.....	35
Päihteetön päivätoiminta.....	35
Muiden tahojen matalan kynnyksen paikkoja:	36
Kriminaalihuollon tukisäätiö	41
Turvaa vailla/perheväkivalta.....	41
Vuokra-asunnot	43
Vapaarahoitteiset asunnot	43
Nuoret ja opiskelijat	44
Palvelut asunnottomille	44
Hätämaajoitus helsingissä	45
Vapaaehtoistyö	45
Vapaaehtoistyön järjestöjä	46
Vapaaehtoistyöstä kootusti tietoa	46
Maksutonta helsingissä.....	47
Stadiluotsit ja osbu	49
Ruoka-apua vantaalla	49
Ruoka-apua espoossa	49

Edullisia yhteisruokailuja

www.helsinginseurakunnat.fi

<https://www.helsinginseurakunnat.fi/uutiset/tervetuloayhteiseenruokapoy-taan-kevaan2019ruokailut>

Kantakaupunki ja Lauttasaari

Agricolan kirkon krypta, Tehtaankatu 23

Soppasunnuntai kuukauden ensimmäisenä sunnuntaina 29.9., 27.10., 24.11. ja 1.12. (joulupuu). Tule mukaan kokkaamaan kryptan keittiöön klo 15.30 alkaen. Kasviskeittoa syödään yhdessä sen valmistuttua. Hinta 3 €. Etusijalla on yhdessä tekeminen ja nauttiminen, laatua ja makua unohtamatta. Järj. Tuomasyhteisö ry. www.tuomasmes-su.fi Diakoniaruokailu tiistaisin klo 11 (17.9.–10.12.) hintaan 1 €.

Alppilan kirkko, Kotkankatu 2

Tiistairuokailu ja olohuone alkaen 10.9. Ti aamujumppa klo 10.30–11.30 koulutetun liikunnanohjaajan vetämänä ja klo 12–13 ruokailu 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. Iltaruoka kerran kuussa keski-

viikkona klo 17: 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. Tarjolla vapaaehtoisten valmistama keittoruoka 1 €.

Annankulman Olohuone, Annankatu 14 D

Ke klo 11–13, to klo 11–14 ja pe klo 9–12 (15.8.–11.12.). Huom! torstai-poikkeus 19.9. klo 11–13. Kahvia ja pientä syötävää, lehtiä, yhdessäoloa. Vapaaehtoinen maksu. Yhteinen hartaushetki päivittäin.

Arabianranta: Keula, Flooranaukio 1

Keulan Aamu pe klo 9–10, aamiainen 1 € alkaen 6.9.

Hermannin Diakoniatalo, Hämeentie 73

(alkaen 16.9.) **Cafe Hermann** ma–pe klo 9.30–13, 2 kuppia kahvia ja tuplaleipä 0,50 €, puuro ja pulla maksuton. **Diakoniaruokailu** ke ja pe klo 11.30–13, ateria 1 €. Joka kuun ensimmäinen keskiviikko tarjolla on kasvislounas. **Hävikkiruokajako** ma ja to klo 11.30–13. Oma kassi mukaan.

Jätkäsaaren Hyvän toivon kappeli, Länsisatamankatu 26

Yhteisöruokailu ma klo 17–18.30 (26.8.–9.12.). Aterian hinta 1 €, 12-vuotia täyttäneet 0,50 € ja alle 12-vuotiaat maksutta. Yhteisöruokailun järjestää Helsingin tuomiokirkkoseurakunta yhdessä Jätkäsaaren asukkaiden ja toimijoiden kanssa.

Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1

Larun Olohuone keskiviikkoisin alkaen 21.8. Tarjolla vapaaehtoisten hävik-kiruuasta valmistamaa iltapalaa klo 18–20. Vapaaehtoisella maksulla voit tukea seurakunnan avustustyötä. Myöhemmin syksyllä Olohuone siirtyy remontin alta seurakuntasaliin St. Jakob kirkkan puolelle. (Lounasta ei ole kirkon peruskorjauksen vuoksi.)

Paavalin kirkko, Sammatintie 5

Ystävyyden kahvila tiistaisin klo 13–14.30 Alasalissa. Ruokailukerrat ovat 17.9., 15.10. ja 12.11. **Hävikkiruokajake-lu** tiistaisin klo 12 Alasalissa yhteistyössä From Waste to Taste -yhdistyksen kanssa. Oma kassi mukaan. **Iltaruoka** keskiviikkoisin klo 17–19 alkaen 4.9. Tervetuloa hengähtämään keskellä viikkoa valmiin ruuan äärelle! Lapsille leikkettä ja seuraa, aikuisille seuraa tai yksinoloa oman fiiliksen mukaan. Kaikki ruoka on vegaanista kasvisruokaa hintaan 1 € / annos/ruokailija. Iltaruoka on kaikille avoin. Ruokaa on tarjolla klo 18.30 saakka, ruokailuaikaa on klo 19 asti. Jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoistehtävissä iltaruualla, ole yhteydessä Ann-Marieen: ann-marie.ahlstén@evl.fi

Töölön kirkko, Topeliuksenkatu 4

Waste & Feast Café Töölö keskiviikkoisin klo 12–14 (4.9.–4.12.). Café Töölö on seurakunnan kahvila, jota ylläpitävät vapaaehtoiset. Waste & Feast-brändi kertoo siitä, että Café Töölö on sitoutunut ekologisiin arvoihin. Hyödynnämme kahvilassa ruokahävikkiä. Feast tarkoittaa juhlaa: iloitsemme siitä, kun saam-

me viettää aikaa yhdessä. Myös kukkaroystävälliset hinnat ovat kahvilamme tärkeä arvo. **Café Töölön yhteinen lounas** ti ja pe klo 12–12.45. Tule nauttimaan lounasta edulliseen 3/1 € hintaan (3.9.–3.12., ei lounasta 6.9.). Lounaan yhteydessä voit ottaa mukaasi jaossa olevaa hävikkileipää ja -pullaa.

Länsi-Helsinki

Huopalahden kirkko, Vespertie 12

Teematorstai torstaisin klo 12. Päivähartaus klo 12, lounas klo 12.30 hintaan 6 €. Vaihtuvan teeman mukainen ohjelma klo 13. **Hyvän mielen keidas** torstaisin klo 16.30 syyskuun alusta alkaen. Tarjolla yhteisöllistä ruokailua, hartaus ja leivän jakoa.

Kannelmäen kirkko, Vanhaistentie 6

Aamuehtoollinen seuraavina keskiviikoina klo 9.15: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. Ehtoollinen kirkossa ja sen jälkeen seurakuntasalissa vapaaehtoisten emäntien valmistama aamiaisen hintaan 1,50 €.

Malminkartano: Toimintakeskus Jenny, Beckerintie 9

Jennyn Olohuone maanantaisin klo 12–14. Avoin kohtaamispaikka, jossa tarjolla on lounas ja kahvit kahdella eurolla. Olohuoneessa tapaat vapaaehtoisia vastuunkantajia ja diakonia-työntekijöitä. **Jennyn kahvila** torstaisin klo 12–14. Avoin kohtaamispaikka, jossa tarjolla on lounas tai pientä suolaista ja kahvit kahdella eurolla.

Meilahden kirkko, Jalavatie 6 b

Lounashetki kirkon alakerrassa ker-
ran kuussa keskiviikkona klo 11.30–13:
25.9., 30.10. ja 27.11. Hinta 3/1 €.

Munkkivuoren seurakuntasali, Raumantie 3

ToivonBistro keskiviikkoisin klo 13–14.
pääsääntöisesti vapaaehtoisten toteut-
tamana. Tarjolla keittolounas, jossa
hyödynnetään kauppohenkilöiden ruokahäviö-
kiä. Vapaaehtoinen ateriamaksu. Toi-
vonCafe torstaisin klo 18.30–19.30, tar-
jolla lahjoituspullaa/leipää.

Pajamäen seurakuntakoti, Pajamäentie 14

Lounas seuraavina perjantaina
klo 12–13 ja yhteislaulutilaisuus klo
13–13.30: 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.
Lounaan hinta 5 €, käteismaksu.

Pitäjänmäen kirkko, Turkismiehenkuja 4

Yhteisöruokailu tiistaisin klo 11.30–13
(Huom! ei 12.11.). Hinta aikuisilta ja yli
12 v. lapsilta 2 € ja 7–12 v. lapsilta 1 €,
alle kouluikäiset maksutta. **Päiväru-
kous** tiistaisin klo 12, jonka jälkeen lei-
vän jako. **Kaikille avoin Olkkari** keski-
viikkoisin (4.9.–11.12., ei 2.10. ja 20.11.) klo
15–18.30. Kahvi klo 15, ruokailu klo 17.
Hinta aikuisilta 2 €. Voit tulla piipahta-
maan oman aikataulusi mukaan. Lisä-
tietoja: Diakoni Siiri Luoma
p. 09 2340 5668.

Ruskeasuon seurakuntakeskusRasti,- Tenholantie 6

Lounas perjantaisin 13.9.–29.11. klo
11.30–13. Hinta 3/1 €. Hartaus klo 11.20.

Pohjois-Helsinki

Jakomäen kirkko, Jakomäenpolku 7

Lahjoitusleivän jako keskiviikko-
isin klo 11 remontin sallimissa rajoissa
koko syyskauden. **Soppakirkko** kirkon
pihassa (soppatykki) leivänjaon jälkeen
kerran kuussa keskiviikkona klo 11.15:
25.9., 23.10. ja 20.11.

Malmin kirkko, Kunnantie 1

Lahjoitusleivän jako torstaisin klo
11.30. **Soppakirkko** kerran kuussa tors-
taina klo 12: 12.9., 17.10. ja 14.11., vapaa-
ehtoinen maksu.

Oulunkylän kirkko, Teinintie 10

Maanantaipuuro klo 9–12 alkaen 9.9.
Kohtaamispaikka kaikenikäisille vauvas-
ta vaariin. Sisältää puuron, sämpylän,
kahvin tai teen. Vapaaehtoinen maksu
diakoniatyön hyväksi. **Yhteisöravinto-
la Salaam** torstaisin klo 12–15 Lähi-idän
herkkuja tarjolla alkaen 5.9. Ravintolan
toiminnasta vastaavat monet eri kansal-
lisuudet. Vapaaehtoinen maksu Kirkon
Ulkomaanavun hyväksi.

Paloheinä: Risteyspaikka, Paloheinäntie 9

Kippo & Kulho tarjoaa hävikkiruuas-
ta valmistettua lounasta perjantaisin
klo 11–13 hintaan 3 € (31.8.–13.12.). Voit
halutessasi tukea ruokailua maksamal-
la ateriala 5 tai 10 €.

Pihlajamäen kirkko, Liusketie 1

Ostarin Onni-kahvila tiistaisin klo 9–11
aamupalaa 0,30 € **Lahjoitusleivän jako**
tiistaisin klo 9. **Ruoka-aika** torstaisin klo
12–13 (5.9.–29.11.), kotiruokaa 2 €/annos.

Pihlajiston Mesta, Salpausseläntie 12 C
Olohuone ti klo 11.30–13.30, lounas hintaan 2 €.

Pukinmäen Portti, Säterinportti 1 A
Porttikahvila maanantaisin klo 12–14.30 (3.9.–9.12.), kahvi ja leipä 1,5 €. Maksutomat **puuropäivät** ma 2.9., 7.10. ja 4.11.

Siltamäen seurakuntakoti,
Jousimiehentie 5
Soppakirkko kerran kuussa tiistaina klo 12: 24.9., 29.10. ja 26.11., vapaaehtoinen maksu.

Tapulin seurakuntakoti, Maatullinkuja 4
Olotilakahvila Olohuone maanantaisin klo 11–13 (9.9.–2.12.). Kaikille avoin kohtaamispaikka, kahvia ja voileipiä 0,50 €, ohjelmaa. Olohuoneen yhteydessä **keittäoateria** ma klo 11.15: 16.9., 14.10., 11.11. ja 2.12. sekä **puuroateria** 30.9., 28.10. ja 25.11. **Lahjoitusleivän jako** maanantaisin klo 11 (2.9.–23.12.).

Viikin kirkko, Agronominkatu 5
Hävikkiruokaa maanantaisin klo 14 (syys-marraskuussa). Oma kassi mukaan. **Iltauoka** keskiviikkoisin klo 17 (4.9.–28.11.). Kasvisruoka kaikenkokoisille viikkiläisille ja perheille. Omakustannushinta 1 €/henkilö. Lapsille leikkihuone avoinna klo 17.30–18.30.

Itä-Helsinki

Itäkeskus: Matteuksenkirkko,
Turunlinnantie 3

Edullista lounasta hävikkiruusta! Tervetuloa herkuttelemaan Snellu Cafén lounaalle ma–to klo 11–13 ja pe klo 11–12.30. Lounaan hinta on 2 € tai voit halutessasi tukea ruokailua maksamalla aterialta 5 tai 10 €. Kahvila auki klo 10–14.

Kontula: Mikaelinkirkko,
Emännänpolku 1

Pienituloisten ruokailu maanantaisin klo 11 hintaan 1 € (2.9.–25.11.). Ruokailun jälkeen voi jäädä jutustelemaan ja viihtymään Mikaelin **Takkatupaan** klo 12–14.

Myllypuron kirkko, Myllynsiipi 10
Iltauoka torstaisin klo 16.30–18 hintaan 2 € (5.9.–12.12.).

Roihuvuoren kirkko, Tulisuoentie 2
Puurokahvila maanantaisin klo 10–11, maksuton (2.9.–9.12.). **Soppakirkko:** lyhyt kirkkohetki ja ehtoollisen vietto, jonka jälkeen maksuton soppalounas ja kahvit seurakuntasalissa keskiviikkona klo 13: 25.9., 30.10. ja 27.11. **Iltauoka** keskiviikkoisin 11.9., 9.10. ja 13.11. klo 17–18. Tervetuloa nauttimaan ilta-ateria yhteisen pöydän ääressä! Kotiruokaa 2 €/aikuinen, lapset 7–17 v. 1 €.

Vartiokylän kirkko, Kiviportintie 5
Soppakirkko klo 12–13 keskiviikkoisin
25.9., 30.10. ja 27.11. Maksuton keitto-
lounas, aluksi hartaus. **Yhteinen ilta-
ruoka** maanantaisin klo 16.30 alkaen
9.9. Tarjolla maukasta kotiruokaa hin-
taan 1 €.

**Vuosaaren kirkko,
Satamasaarentie 7**

Yhteinen lounas torstaisin klo 11–12
(12.9.–12.12.). Vapaaehtoinen maksu 2
€. Ruokaa ja seuraa tarjolla! Lounas-
hartaus. Ruokailun järjestää vapaaeh-
toisesti toimiva Kriisiryhmä. Haluatko
mukaan toimintaan? Ota yhteyttä: dia-
koni Heidi Rajamäki p. 09 2340 6541.

**Muiden tahojen yhteisöllisiä ruokailu-
ja/edullisia ruokailumahdollisuuksia/
pienimuotoisia ruokajakaja:**

**Helsingin ortodoksisen seurakun-
nan diakoniaruokailu, Unioninkatu 39,
sisäpiha.**

Yhteisruokailu järjestetään tiistaisin
Helsingin seurakuntasalilla klo 12–13 1
€. Sisään pääsee klo 12.30 asti. Tilai-
suus on avoin kaikille. Lisätietoja: dia-
koniatyöntekijä **Sarianne Karulinna**,
sarianne.karulinna@ort.fi,
p. 0400 531 308

**Hävikkiravintola Tsänssi,
Siltasaarenkatu 13.**

Avoinna ma, ti, ke ja to klo 11–14, ruo-
ka maksaa 3 euroa ja lounas (sisältäen
kahvin ja jälkiruoan) 5 euroa. Tsänssiä
pyörittävät Mielenterveysyhdistys
Etappi ry:n jäsenet.

**Kannelmäen kierrätyspiste,
Kantelettarenuja 1.**

Lauantaisin klo 16–18, kierrätyspistees-
sä on myös muuta kuin elintarvikkeita.
Kierrätyspistettä ylläpitää HEKA Län-
nen Kannelmäen vuokralaistomikunta.
Facebookista löytyy myös kierrätyspis-
teen oma sivu, jonka kautta tiedottami-
nen tapahtuu.

**Kaupunkiolohuone Kohtaus, Vallila,
Inarintie 35.**

Kohtaus ry:n Salakahvila 18–30-vuotiail-
le ti-to klo 14–18. Hävikkiruokaa tarjolla
jokaisena aukiolopäivänä, ruokaa saa
ottaa myös kotiin mukaan. ”Voit tulla
just sillä fiiliksellä kuin olet, ja osallistua
tavalla, joka tuntuu hyvältä.”

**Kaupunkiolohuone Kohtaus, Malmi,
Torikatu 3, 3.kerros.**

Kohtaus ry:n Salakahvila 18–30-vuotiail-
le ti-pe klo 15–18. Hävikkiruokaa tarjolla
jokaisena aukiolopäivänä, ruokaa saa
ottaa myös kotiin mukaan. ”Voit tulla
just sillä fiiliksellä kuin olet, ja osallistua
tavalla, joka tuntuu hyvältä.”

**Malmin päihde- ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ja lähei-
sille, Ala-Malmin Postitalon B-rappu,
Hietakummuntie 19.**

Avoinna ma, ti, to ja pe klo 9–16 sekä
ke ja su klo 11–16. Aamupuuro ja maito-
lasillinen 1€ arkisin, sunnuntailounas
1€ klo 11.30. Ilta-pala 1€ naisten illassa
ma klo 16.30 ja äijäillassa ke klo 16.30
syys-marraskuussa ja helmi-touko-
kuussa. Iltaisin myös 12 askeleen ryh-
miä, ks. www.helsinginakilta.fi.

Ruokajakoja Helsingissä

Myllypuron elintarvikeapu ry Liikunta-myly, Myllypurontie 1

Elintarvikejako maanantaista perjantaihin klo 8–11 ympäri vuoden. Suljettu arkipyhinä ja kirkollisina 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 ja *vaatejako* maanantaisin klo 12–14

Pelastusarmeija Castreninkatu 24–26

Ruoanjako ma-ke ja pe klo 9–15, to 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
p. 050-351 1100 *Elintarvikejakelu*
ma klo 17, to klo 17 ja la noin klo 11.30

AndreasHelps-ruokajakelu Korkea-vuorenkatu 22 A

Torstaisin klo 16.30. Ruoan haku vaatii ennakkorekisteröintiä ja mahdollista vain joka toinen viikko. Lisätietoa paikasta päällä.

Helsingin Saalem-seurakunta Näkinkuja 3, 00530 Helsinki (Hakaniemi).

Torstaisin Kohtaamispaikka klo 12–13.30: Ilmainen keittolounas ja kahvi,

aluksi hengellinen osuus, tilaisuudessa myös elintarvikejako.

Vantaan ja Espoon ruoka-avun tiedot: kts. takakansi

Hävikkiruokaa internet-kaupoista:

Fiksu ruoka www.fiksuruoka.fi on nettikauppa mistä voit tilata 20–90 % alennuksella tuotteita, jotka menisivät muuten ruokahävikkiin. Elintarvikkeita, kuivatavaraa, kodin tarvikkeita, hygieniatuotteita, eläintenruokaa jne.

Matsmart www.matsmart.fi Matsmart myy ruokaa, joka olisi muuten joutunut hävikkiin. Ostokset voit tehdä internetissä, ruoka on 20–90% halvempaa kuin ruokakaupassa. Matsmart myy pelkästään sellaisia elintarvikkeita, jotka eivät tarvitse kylmäketjua.

Etsivä sosiaalityöruoka-avussa



Annika Biose

p. 040 675 4789
annika.biose@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. Liikkuvan työmme vuoksi, suosittelemme ajanvarausta toimistokäynnille!

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

Asiakaspalvelu p. 09 310 43355 ma, ke ja to kello 9.00–11.30 ja ti kello 12.00–14.30. Sosiaali- ja potilasasiamies on tavattavissa noin kerran kuukaudessa Myllypuron ja Hurstin leipajonoissa. Voit lähettää suojattua sähköpostia osoitteesta <https://securemail.hel.fi/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 oikeuksistasi sosiaali- ja terveydenhuollossa. Yhteydessä

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

- neuvoo ja ohjaa potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa neuvoo asiakkaan asemaan ja oikeuksiin liittyvissä asioissa
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista
- toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- neuvoo ja tarvittaessa avustaa muututuksen 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

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

Ota yhteyttä oman alueesi yhdyskuntatyöntekijään:

Etelä-Helsinki:

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

Länsi-Helsinki:

Munkkiniemi, Haaga, Pitäjänmäki, Kaarela, Reijola P. 09 310 24031 / 0404822679 Tuija.Salovaara@hel.fi

Pohjois-Helsinki:

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

Itä-Helsinki:

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

Vuosaari ja Östersundom:

P. 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

Huomaathan, että perusosan lisäksi toimeentulotukeen kuuluvat:

- asumismenot (vuokra, vastike, omakotitalon 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 6344901
- **Neuvonta arabian kielellä** 020 6344 902
- **Neuvonta somalin kielellä** 020 6344 905
- **Neuvonta pohjoissaamen kielellä** 020 6340 402

Helsingin sosiaali- ja terveystoimi

Vaihde p. 09 310 5015

Kriisipäivystys (24 h) p. 09 310 44222

Sosiaalipäivystys p. 020 696006

Säästöpankinranta 2 A, 5. kerros. Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa pääasiassa iltaisin ja viikonloppuisin. Sähköinen asiointi: <https://asiointi.hel.fi>

Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki

Kun henkilöllä on Kelan tekemä myönteinen tai kielteinen perustoimeentulotukipäätös kuluvalle kuukaudelle, voi hän hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea kunnasta.

Toimeentulotuen neuvonta helsingissä ma-pe klo 9–12

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

P.elinneuvonta 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 Helsingin

kaupungin internetsivuilta tai kirjallisesti osoitteella:

Helsingin sosiaali- ja terveystoimiala, 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.

Nuorten palvelut ja aikuissosiaalityö

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

Etelä-Helsinki

Kalasataman palvelupiste

Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki
Avoinna ma-pe klo 8.15–16

Aikuissosiaalityö 16-29-vuotiaille:

Palvelualue 1, postinumerot: 00240, 00520, 00540, 00550, 00560 (osa), 00570, 00580, 00600, 00610, 00800 (osa), 00810, 00820, 00830, 00880 (osa). **Ajanvaraus** p. 09 3102 4781 ja 040 667 163 ja *Palvelualue 2*, Postinumerot: 00100, 00120, 00130, 00140, 00150, 00160, 00170, 00180, 00190, 00200, 00210, 00220, 00250 (osa), 00260, 00500, 00510, 00530

Ajanvaraus p. 09 3104 4253 ja 040 334 4382

Aikuissosiaalityö yli 30-vuotiaille:

Palvelualue postinumerot: 00240, 00500, 00510, 00520, 00530, 00540, 00550, 00560 (osa), 00580, 00600, 00610 **Ajanvaraus** p. 09 3104 4949 ja 040 575 8198 *Palvelualue postinumerot:* 00100, 00120, 00130, 00140, 00150, 00160, 00170, 00180, 00190, 00200, 00210, 00220, 00250 (osa), 00260, 00570, 00800 (osa), 00810, 00820, 00830, 00880 (osa)

Ajanvaraus 09 3102 4301 ja 040 637 2893

Itä-Helsinki

Kontulan palvelupiste Ostoskuja 3, 1. kerros, 00940 Helsinki

Avoinna ma-pe klo 8.15–16

Aikuissosiaalityö 16-29-vuotiaille:

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

Ajanvaraus p. 09 3104 4656 ja 040 717 5104

Vuosaaren palvelupiste Kahvikuja 3 A, 4. kerros, 00980 Helsinki

Avoinna ma-pe klo 8.15–16

Aikuissosiaalityö 16-29-vuotiaille:

Palvelualue postinumerot: 00960, 00980, 00990, 00890

Ajanvaraus p. 09 3104 4147 ja 040 737 4803

Aikuissosiaalityö yli 30-vuotiaille:

Palvelualue postinumerot: 00960, 00980, 00990, 00890

Ajanvaraus p. 09 3102 4179 ja 040 637 2989

Myllypuron palvelupiste

Jauhokuja 4, (3. krs.), 00920 Helsinki
Avoinna ma–pe klo 8.15–16

Aikuissosiaalityö yli 30-vuotiaille:

Palvelualue postinumerot 00590, 00800 (osa), 00840, 00850, 00860, 00870, 00880 (osa), 00900, 00910, 00920, 00930, 00950

Ajanvaraus p. 09 3104 3462 ja
040 171 4935 ja

Palvelualue postinumerot: 00940, 00970 Ajanvaraus p. 09 3104 3530 ja 040 589 9068

Länsi-Helsinki

Haagan palvelupiste

Hopeatie 6, 00440 Helsinki
Avoinna ma–pe klo 8.15–16

Aikuissosiaalityö 16-29-vuotiaille:

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

Ajanvaraus p. 09 3104 2391 ja
040 147 8504

Aikuissosiaalityö yli 30-vuotiaille:

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

Ajanvaraus p. 09 3104 6392 ja
040 661 7588

Pohjois-Helsinki

Malmin palvelupiste

Ala-Malmin tori 2, 00700 Helsinki
Avoinna ma–pe klo 8.15–16

Aikuissosiaalityö 16-29-vuotiaille:

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

Ajanvaraus p. 09 3102 4486 ja
040 336 2474

Aikuissosiaalityö yli 30-vuotiaille:

Palvelualue postinumerot 00560 (osa), 00620, 00630, 00640, 00650, 00660, 00670, 00680, 00690, 00710, 00720, 00790. Ajanvaraus p. 09 3106 2819 ja 040 705 8432 ja *Palvelualuepostinumerot* 00700, 00730, 00740, 00750, 00760, 00770, 00780.

Ajanvaraus p. 09 3104 6137 ja
040 336 1479



Muita palveluja, neuvontaa ja toimintaa

Neuvontaa

Kaupungin aikuissosiaalityön toimipisteistä Kalasataman, Myllypuron, Vuosaaren ja Haagan palvelupisteissä on sosiaalineuvonnan sosiaaliohjaajat tavattavissa ilman ajanvarausta seuraavasti:

- **Kalasataman palvelupiste**
Työpajankatu 14 A, 1. kerros, 00580 Helsinki ma, ti, to ja pe 9–16, Ke 9–18.
- **Myllypuron palvelupiste**
Myllypuron terveysasema Jauhokuja 4, 3. kerros, 00920 Helsinki ma, ke ja pe 9–15, Ti 12–15, To Suljettu
- **Vuosaaren palvelupiste**
Kahvikuja 3 A 2. kerros, 00980 Helsinki ma, to ja pe 9–15, Ti 12–15, Ke 9–18
- **Haagan palvelupiste**
Hopeatie 6, 1.k kerros, 00440 Helsinki ma, ke, to ja pe 9–15, Ti 12–15.

Kalasatamassa ja Vuosaareissa voit sosiaalineuvontaan ilmoittautua ITTE-automaatilla, ja kahdessa muussa toimipisteessä vahtimestarin kautta. Mikäli sinulla on jo oma työntekijä aikuissosiaalityössä, otathan omaan työntekijääsi yhteyden suoraan.

Sosiaalineuvontaa myös chatissä www.hel.fi/sosiaalineuvonta Ma, ke-pe klo 9–14.30, ti klo 12–14.30.

Muiden tahojen neuvontapalveluita:

Kansalaisneuvonta ma–pe klo 8–21 ja la klo 9–15p. 0295 000
palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi
www.kansalaisneuvonta.fi

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

Järjestöjen yhteinen opas www.sosiaaliturvaopas.fi

Taloudellisia ongelmia

Talous- ja velkaneuvonta

Porkkalankatu 13, 00180 Helsinki

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

Talous- ja velkaneuvonta siirtyi 1.1.2019 alkaen oikeusaputoimistojen järjestettäväksi. Talous- ja velkaneuvojien yhteystiedot ovat muuttuneet.

Helsingin oikeusaputoimiston velkaneuvonta: p. 02 9566 0123

helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Sosiaalinen luototus

Malmin virastotalo

Ala-Malmintori 2, 4. krs, 00700 Helsinki
Avoinna ma-pe klo 8.15–16

Neuvonta ma-pe klo 9–11 ja 12–14
p. 09 310 43929. Asiointi vain
ajanvarauksella.

Takuusäätiön velkalinja

p. 0800 98009, ma–pe klo 10–14.
Maksutonta neuvontaa velkojen ja räs-
tilaskujen vuoksi talousvaikeuksissa
oleville ja läheisille.

Kysy rahasta -chat

ma-to klo 12.30–15.00 ja ke
myös klo 17–19. Chat-palveluun
voit myös varata ajan. [https://
www.takuusaatio.fi/palvelumme/
velkalinja-ja-chat-neuvonta](https://www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta)

Terveyspalveluja

Yleinen terveysneuvonta 24 h

p. (09) 3101 0023

Haartmanin päivystys

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

Malmin päivystys

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

Uusi lastensairaala (alle 16-vuotiaat)

p. 09 4711 (vaihte) Stenbäckinkatu 9

Ennen päivystykseen hakeutumista, soita maksuttomaan palvelunumeroon 116 117. Kiireellisessä tilanteessa voit hakeutua päivystykseen suoraan, jos takaisinsoittoa ei tule kohtuullisessa ajassa.

Terveyskylä

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

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 aihealueiden mukaan tai oman elämäntilanteesi perusteella. Sivuilta löydät myös testejä oman terveydentilasi arvioimiseen, sekä tietoa ryhmätoiminnasta. www.hel.fi/itsehoito/fi

Mielenterveystalo

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

Katuklinikka Helsinki

Matalan kynnyksen palveluja anonyymisti 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 saattoa-pua tarvittaviin palveluihin, käytössä on auto. Toiminta arkipäivisin klo 8–15.30. minna.ursin@a-klinikka.fi/ 050 3257386 tai jetta.laine@a-klinikka.fi/ 050 5113413

Lapsiperheiden palveluja

Helsingin kaupungin sivut

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

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/asukasryhmat/lapset-ja-lapsipreheet/>

- 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 p.eterapian 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 sosiaaliviraston lausunnon. Järjestöillä on omat hakukäytäntönsä ja lomakkeensa, joita voit tiedustella järjestöiltä. Maksat lomasta (5-7 vrk) omavastuun. Pienituloisena omavastuuseen voi hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea asuinkunnasta.

Hyvinvointilomat ry

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

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry

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

Solaris-lomat ry

Kauppakaarre 1, 00700 Helsinki p.03 06082100 www.solaris-lomat.fi
Hakuaika päättyy 3 kuukautta ennen lomaa, kesän perhelomien haku päättyy 15.3.

NASY-naiset yhdessä

Kansakoulunkuja 3, 00100 Helsinki
p. 045 102 7339 www.nasylomat.fi

Parasta lapsille ry

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

Svenska Semesterförbundet i Finland r.f

c/o Folkhälsan Valfärd Ab
Susanna Stenman
Raseborgsvägen 10
10600 Ekenäs
Tel 0503047642
susanna.stenman@folkhalsan.fi
www.semester.fi

Lasten leirejä

Barnvårdsföreningen i Finland / Suomen lastenhoitoyhdistys

Högsandintie 30, 10820 Lappohja
www.bvif.fi Loma- ja kurssikeskus
Högsand, vaihde 09 3294511
p. 019 541 0300. Kesä-, talvi- sekä vii-
kon-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 NMKY

Vuorikatu 17, 00100 Hkip. 050 529 2941
www.hnmky.fi Noin viikon pituisia yleis-
ja harrasteleirejä 7-13-vuotiaille. Myös
hiihtolomaleirejä.

Lasten kesä ry

Asemamiehenkatu 4,
00520 Helsinki p. 050 5016636
www.lastenkesa.fi Kesäleirejä 6-12 ja
13-15-vuotiaille. Myös syys-, joului- ja
talvileirejä.

Lasten kesäleiriyhdistys -76 ry

p. 0400 335 896
www.kesaleiri.wordpress.com
Kesäleirejä 7-12-vuotiaille ja 13-16-vuo-
tiaille. Leirikeskus: Yli- Rantalantie 39,
34180 Länsi-Teisko

Leirikesä ry

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

Luonto-liitto

Annankatu 26 A, 5 krs.
00100 Helsinki p. 09 684 4420 Uuden-
maan piiri. Luontoaiheisia leirejä ympä-
ri Suomea kaikenikäisille nuorille.

Parasta lapsille ry

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

- **Pelastusarmeija**
Uudenmaankatu 40, PL 161,
00121 Helsinki P. 09 681 2300
www.pelastusarmeija.fi Kesä-
sin lomakodit 4-10-vuotiaille sekä
11-14-vuotiaille Nummelassa ja
Kurussa.
- Leirejä järjestävät myös seurakunnat
ja erilaiset poliittiset ja uskonnolliset
yhdistykset.
- Katso myös sivusto
www.kesaleiri.fi Useat ammattiliitot
myöntävät lomatukea.
- Katso myös sivusto
www.lomajarjestot.fi

Lomakoteja lapsille välittävät

Pelastakaa lapset ry

Koskelantie 38, 00610 Helsinki
p. 010 843 5000 Lomakoteja
4-12-vuotiaille

[www.pelastakaalapset.fi/toiminta/
lasten-suojelutyo/lomakotitoiminta](http://www.pelastakaalapset.fi/toiminta/lasten-suojelutyo/lomakotitoiminta)

Nuorten palveluja

Ohjaamo Helsinki (Fredrikinkatu 48)

tarjoaa palveluita 15-29 -vuotiaille hel-
sinkiläisille nuorille. Ohjaamosta saa
tietoa, tukea ja apua erilaisiin elämän-
tilanteisiin. Ohjaamo palvelee kaikkia
15-29-vuotiaita nuoria ilman ajanvara-
usta ma-pe klo 12-17, p. 040 704 6818
(klo 9-15). Ohjaamolaisia on tavattavis-
sa myös Malmin KELA:ssa tiistaisin ja
Itäkeskuksen Stoassa torstaisin.
ohjaamo@hel.fi

Nuorisotyö raiteilla -hankkeen nuorisotyöntekijäparit liikkuvat pääkaupunki-
seudun junissa ja radanvarren koh-
tauspaikoissa. He auttavat ja ohjaavat
tarvittaessa oikeiden palvelujen piiriin.

- Sauli Taipale sauli.taipale@vantaa.fi
p. 043 825 0840
- Emma Kallunki
emma.kallunki@vantaa.fi
p. 040 5138607
- 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
- Agim Ukic agim.ukic@espoo.fi
p. 043 8272986
- Ville Sirviö ville.sirvio@espoo.fi
p. 043 8268860

FB: Nuorisotyö raiteilla

Instagram: @nuorisotyöraiteilla.

Helsingin Nuorisotakuutalon

tehtävänä 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 ryhmätoi-
mintoihin. Saat juttuseuraa sekä tukea
arjenhallintaan, koulutukseen ja työhön
liittyvissä asioissa.

- Ohjaaja Jatta Pulli, 050 410 01 97
jatta.pulli@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
- Ohjaaja, etsivä nuorisotyö
Isra Hamdon
050 569 63 83
isra.hamdon@valo-valmennus.fi
- Ohjaaja, etsivä nuorisotyö
Jasminella Kangas
050 472 27 37
jasminella.kangas@valo-valmennus.fi
- Ohjaaja, etsivä nuorisotyö
Tom Karhu
040 661 5536 tom.karhu@inlive.fi

Aukioloajat

ma klo 12–15, ti, ke, pe klo 12–16,
to klo 12–19

Kivensilmänkuja 1 (Myllypuron ostari)
000920 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 voimavaroja 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 pääkaupunkiseudun nuorille.

Kaipaatko kavereita, parempaa arkea tai uutta tekemistä digipelaamisen rinnalle?

DPR Bootcamp on tarkoitettu paljon pelaavilla 18-29-vuotiaille. Valmennuksessa perehdytään pelaajan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, terveeseen pelikulttuuriin, mietitään tulevaisuuden toiveita ja pelataan yhdessä. www.digipelirajaton.fi

Kaupunkiolohuone Kohtaus, Vallila, Inarintie 35. Kohtaus ry:n Salakahvila 18-30-vuotiaille ti-to klo 14-18. Hävikkiruokaa tarjolla jokaisena aukiolo-

päivänä, ruokaa saa ottaa myös kotiin mukaan. Mahdollisuus myös osallistua monenlaiseen toimintaan. ”Voit tulla just sillä fiiliksellä kuin olet, ja osallistua tavalla, joka tuntuu hyvältä.”

Kaupunkiolohuone Kohtaus, Malmi, Torikatu 3, 3.kerros. Kohtaus ry:n Salakahvila 18-30-vuotiaille ti-pe klo 15-18. Hävikkiruokaa tarjolla jokaisena aukiolopäivänä, ruokaa saa ottaa myös kotiin mukaan. Mahdollisuus myös osallistua monenlaiseen toimintaan. ”Voit tulla just sillä fiiliksellä kuin olet, ja osallistua tavalla, joka tuntuu hyvältä.”



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. **Palvelemme 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). Lisätietoja: 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/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palvelukuvaus?id=3250>

Läntinen alue

- **Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus**, Isonnevantie 28 p. 09 310 49200
- **Munkkiniemen palvelukeskus**, Laajalahdentie 30 p. 09 310 48617
- **Pohjois-Haagan palvelukeskus**, Hopeatien palvelupiste, Hopeatie 14 p. 09 310 46779
- **Mariankodin palvelupiste**, Schildtinpölkü 6, p. 020 7718 516
- **Kannelmäen palvelukeskus**, Urkupillintie 4p. 09 310 24120

Eteläinen alue

- **Kampin palvelukeskus**, Salomonkatu 21 B p. 09 310 44513
- **Kinaporin monipuolinen palvelukeskus**, Kinaporinkatu 7–9 p. 09 310 52910
- **Kivelän monipuolinen palvelukeskus**, Sibeliuksenkatu 14 p. 09 31046146
- **Koskelan monipuolinen palvelukeskus**, Käpyläntie 11 p. 09 310 5011
- **Töölön monipuolinen palvelukeskus**, Töölönkatu 33 p. 09 310 44538

Itäinen alue

- *Itäkeskuksen palvelukeskuksentoiminta*, Voikukantie 6 p. 09 310 74368
- *Kontulan monipuolinen palvelukeskus*, Kontukuja 5 p. 09 310 61800
- *Myllypuron monipuolinen palvelukeskus*, Myllymatkantie 4 p. 09 310 75700
- *Roihuvuoren monipuolinen palvelukeskus*, Kettutie 8 p. 09 310 60790
- *Rudolfin palvelukeskuksentoiminta*, Rudolfintie 17-19 p. 09 310 44139

Pohjoinen alue

- *Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus*, Oltermannitie 32 p. 09 310 5015
- *Syystien monipuolinen palvelukeskus*, Takaniitynkuja 3 p. 09 310 58413

- **Клуб «Чайка»**

Hämeentie 55 K
Kohtaamispaikka
ikääntyneille venäjänkielisille yli 65-vuotiaille.
p. 040 182 2866

irina.mokitcheva@helenakoti.fi



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki
Neuvontaa, vertaistukea ja virkistystä
kotona omaistaan hoitaville henkilöille.
P. 040 533 2710, ma-to klo 9–11 ja
12–15, www.polli.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 niiden ohjelmat 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. 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 73728, 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 ompelu-koneella sekä saumurilla korjaat rikkoutuneet vaatteesi. Kaikessa sinua autetaan! Kahvilassa saat ostettua päivittäin vaihtuvia herkkuja! 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. **Lounas ma-to klo 11–13.** Toimintakeskuksessa on ompelukoneita, saumuri ja ompelijoita, jotka auttavat helppoissa korjaustoissa sekä kuvataidehuone askartelu- ja maalaustarvikkeineen, ilmaista tietokoneopetusta sekä kameran, p.elimen ja taulutietokoneen (tabletin) käyttöön ohjausta. Toimintakeskus on auki ma-ke klo 9–15, to klo 10–15 ja pe klo 9–14, p. 09 3105 8576 **FB: Asukastalo Malmin Toimintakeskus**

Asukastalo Mylläri

Kiviparantie 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 varaimansa 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-pe klo 9–16, p. 09 310 73013 / 040 825 6956. **Facebook:** *Asukastalo Mylläri Myllypuro* ja **Instagram** *@asukastalomyllari*

Asukastalo Oulunkylän Seurahuone

Larin Kyöstin tie 7 Oulunkylän aseman vieressä sijaitseva upea huvila on kaikille avoin olohuone. Talon bändin kanssa pääsee jammailemaan ja käsitöistä kiinnostuneille on ompelukoneita ja saumuri, joiden käyttöön saa tarvittaessa opastusta. Talossa toimii kahvila. IT-pisteestä saa digineuvontaa. Tilat ovat myös vuokrattavissa esimerkiksi yksityistilaisuuksiin. Avoinna: ma-to 9-15.30, pe 9-15 p. 09 3104 0912.

FB: Asukastalo Oulunkylän Seurahuone.

Pihlajamäen Lähiöasema

Liusketie 3 A. Lähiöasema tarjoaa asukaille atk-opastusta, askarteluhuoneen, musiikkihuoneen, kieli-ryhmiä, ompelukoneita ja saumurin (omat langat) sekä Café lähion. 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. Asiakaspääteiltä pääsee Internetiin ja käytettävissä on tavallisimmat toimisto-ohjelmat. Aamupuuroa on tarjolla klo 9–10. Soppalounas klo 11–12.30. Tervetuloa mukaan! Avoinna ma-to klo 9–16, pe klo 9–14, kahvila ma-pe klo 9–15, Tiedustelut p. 09 3107 3556, **Facebook: Asukastalo Saunabaari**

Asukastalon alakerrassa on **Maunulan Mediapaja**, jonka toiminnasta vastaa Maunulaseura. Sieltä saa ilmaista apua tietokone, tabletin ja älyp. elimen 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 tablettien käytössä sekä antaa sähköisen asioinnin opastusta. Ompelukone, kierrätyspiste ja kirjojen lainaus. Avoinna ma 12–15, ti-pe klo 9–16 p. 09 3107 3249

Facebook: Vuosaaren lähiöasema

Kampin kappeli

Simonkatu 7 KuunteleKappeli 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, vakauksesta tai asiasta. Halutessa voi asioida myös anonymisti. Tavattavissa ovat neljä sosiaaliohjaajaa, pappi sekä kaksi diakonia. Avoinna ma-pe klo 8–20 ja la-su klo 10–18. p. 09 2340 2018 **facebook.com/kampinkappeli**



Maahanmuuttajille

Helsingin kaupungin maahanmuuttoyksikkö Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskus Työpajankatu 14 A 00580 Helsinki

p. +358 9 310 5015 Maahanmuuttoyksikkö järjestää Helsinkiin pysyvästi asettuneille pakolaisille sekä heihin rinnastettaville maahanmuuttajille kotoutumista tukevia sosiaalipalveluja, ohjaa kotoutumista ja toimii asiantuntijana maahanmuuttajien kotoutumiseen liittyvissä kysymyksissä. Maahanmuuttoyksikkö järjestää myös paperittomien henkilöiden kiireelliset ja välttämättömät sosiaalipalvelut ja toimii asiantuntijana paperittomuuteen liittyvissä kysymyksissä. Alle 18-vuotiaat ja raskaana olevat paperittomat henkilöt saavat samat terveydenhuollon palvelut kuin helsinkiläiset. Jos tarvitset terveydenhuollon palveluja tai sosiaalipalveluja, ole yhteydessä Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskukseen. Maahanmuuttoyksikön sosiaalipalveluista voit pyytää apua, jos sinulla on huoli toimeentulosta, asumisesta tai muusta elämäntilanteesta. Maahanmuuttoyksikön p.elineuvontaa saatavilla ma-pe klo 8.15-12 ja 13-16 p. 09 3103 7577. Sähköpostitse yhteyden saat mayk@hel.fi.

Helsingin kaupungin työväenopiston suomenkielenkurssit löydät:

lmonet.fi » Suomen kieli.

Suomen kielen kurssi kotivanhemmille

Stadin aikuisopisto järjestää ilmaista suomen kielen opetusta helsinkiläisille alle 3-vuotiaan lapsen kotivanhemmille. Lapsen voi ottaa kurssille mukaan. Ilmoittautumiset:

www.stadinaikuisopistofi/kotiva

Lisätiedot: kotiva@stadinao.fi tai
040 847 8212 ti-to klo 14-16

Helsinki-info

Helsinki-info on neuvontapiste, josta voit kysyä ajantasaista tietoa Helsingistä, kaupungin palveluista, asumismahdollisuuksista, työstä ja opiskelusta. Voit myös pyytää apua, jos et tiedä, mihin viranomaiseen sinun täytyy ottaa yhteyttä. Lisäksi Helsinki-info tarjoaa digineuvontaa ja auttaa sinua kaikissa maahantuloon liittyvissä kysymyksissä. Helsinki-info palvelee useilla eri kielillä p.elimitse, kasvokkain tai sähköisesti. P. 09 310 1111, ma-to klo 9-16, pe klo 10-15 Palvelupisteet: Keskustakirjasto Oodi, osoite: Töölönlahdenkatu 4 ja International House Helsinki, osoite: Lintulahdenkuja 2

International House Helsinki Lintulahdenkuja 2

Jos olet äskettäin muuttanut pääkaupunkiseudulle, International House Helsingistä (IHH) voit saada yhdellä käynnillä neuvontaa ja viranomaispalveluja. Ilmaista neuvontapalvelua on tarjolla myös työnantajille. Puhelimitse saat

yhteyden soittamalla numeroon 09 310 111 11, palvelut ovat käytettävissä ma-to klo 9-16 ja perjantaisin klo 10-16. info@ihhelsinki.fi
www.ihhelsinki.fi

International House Helsinki provides a wide range of information and public authority services to meet the needs of international newcomers in the Helsinki metropolitan area. Free advisory and counselling services are available also for employers, related to issues dealing with international workforce. Tel. 09 310 111 11, the services are available from Mon to Thu 9-16 and Fri 10-16 info@ihhelsinki.fi
www.ihhelsinki.fi

Tietoa Suomesta monilla eri kielillä
<https://www.infofinland.fi/>

Alkukartoitus ja kotoutumissuunnitelma

Työ- ja elinkeinotoimiston työntekijä tekee kanssasi alkukartoituksen ja kotoutumissuunnitelman, kun ilmoittaudut työnhakijaksi. Itäkeskuksen ja Pasilan TE-toimistot tekevät alkukartoituksia. Jotta pääset alkukartoitukseen, sinun pitää ilmoittautua työnhakijaksi internetin kautta osoitteessa te-palvelut.fi. Voit ilmoittautua internetin kautta, jos sinulla on suomalaiset verkkopankkitunnukset. Voit ilmoittautua alkukartoitukseen myös TE-toimistossa.

Itäkeskuksen toimipaikka

Osoite: Asiakkaankatu 3 A, 4. kerros
P.elin: 0295 025 500
Aukioloajat: ma-pe klo 9.00–16.00

Pasilan toimipaikka

Osoite: Ratapihantie 7 (sisäänkäynti Veturitorin puolelta) P.elin: 0295 025 500 Aukioloajat: ma-pe klo 9.00–16.00

Kotoklubi Kanelissa

Opitaan suomen kieltä toiminnallisesti yhdessä lasten ja aikuisten kanssa. Toimintaan kuuluu laulu, leikki, taide ja liikkuminen. Toiminta on ilmaista ja hauskaa!

At kotoklubi Kaneli you can learn Finnish language together with other families. Kotoklubi is an open group for all families. We, for example, sing, play and do a bit of sports. Attendance is free and fun times are guaranteed.

- **Leikkipuisto Ruoholahti**, Jätkäsaari to klo 11.15–12 Thu 11.15–12 p.m. Laivapojankatu 9, 00180 Helsinki. p. 09 3104 4369, ruoholahti@hel.fi
- **Perhetalo Sahrami**, Merihaka, (Hakaniemi), ma klo 13–14 Mon 13–14 p.m. Hakaniemenranta 14 B, 00530 Helsinki. p. 09 3104 2317, sahrami@hel.fi
- **Leikkipuisto Kimmo**, Koskela pe klo 10–11 Fri 10–11 a.m. Koskelan nuorisotalo, Antti Korpintie 3, 00600 Helsinki, p. 09 31052624, lp. kimmo@hel.fi

- **Leikkipuisto Lehdokki**, Itä-Pasila
ti ja to klo 10–11 Tue & Thu 10–11 a.m.
Kasöörinkatu 3, 00520 Helsinki
p. 050 402 0599, lp.lehdokki@hel.fi
- **Leikkipuisto Viiri**, Pikku Huopalahti
to klo 10–11.30 Thu 10–11.30 a.m.
Herukkakuja 3, 00300 Helsinki
p. 09 3104 1786, lp.viiri@hel.fi
- **Leikkipuisto Strömberg**, Pitäjänmäki
ke klo 10–11 Wed 10–11.00 a.m.
Strömberginpolku 5, 00380 Helsinki
p. 09 3104 7233, lp.stromberg@hel.fi
- **Leikkipuisto Nuoli**, Pitäjänmäki
pe klo 10–11 Fri 10–11 a.m.
Nuolitie 5, 00370 Helsinki.
p. 09 3104 1689, lp.nuoli@hel.fi
- **Leikkipuisto Kannelmäki**, Kannelmäki,
ti klo 10–11 Tue 10–11a.m.
Kanneltie 1, 00420 Helsinki
p. 09 31041613, lp.kannelmaki@hel.fi
- **Leikkipuisto Maunula**, Maunula
ti klo 10–11.30 Tue 10–11.30 a.m.
Metsäpurontie 14–16, 00630 Helsinki
p. 09 3106 9849, lp.maunula@hel.fi
- **Leikkipuisto Filpus**, Malmi
ti klo 11–12.30 Tue 11–12.30 a.m.
Filpuksenpolku 4, 00700 Helsinki
p. 09 3105 7488, lp.filpus@hel.fi
- **Leikkipuisto Jakomäki**, Suurmetsä
ma klo 10–11.30 Mon 10–11.30p.m.
Kolupolku 10, 00770 Helsinki
p. 09 310 57498, lp.jakomaki@hel.fi
- **Leikkipuisto Tapuli**, Tapulikaupunki
to klo 10–11 Thu 10–11 a.m.
- **Tapulinkaupungin nuorisotalo**, Ajuri-
naukio 5, p. 09 3105 7560,
lp.tapuli@hel.fi
- **Leikkipuisto Rudolf**, Laajasalo
to klo 10.30–11.30
Thu 10.30–11.30 a.m.
Rudolfintie 8, 00870 Helsinki.
p. 09 3105 56503, lp.rudolf@hel.fi
- **Leikkipuisto Haruspuisto**, Meri-Ras-
tila, to klo 10–11.30 Thu 10–11.30 a.m.
Meri-Rastilantori 7, 00980 Helsinki
p. 09 3106 2729,
lp.haruspuisto@hel.fi
- **Leikkipuisto Lampi**, Kontula
ke klo 10–11.30 Wed 10–11.30 a.m.
Leikkikuja 4, 00940 Helsinki
p. 09 310 21533, lp.lampi@hel.fi
- **Leikkipuisto Naapuri**, Kontula
ti klo 14–15 Tue 14–15a.m.
Naapuritie 14, 00940 Helsinki
p. 09 3102 9190,
perhetalo.naapuri@hel.fi
- **Leikkipuisto Iso-Antti**, Itäkeskus
ke klo 9.45–10.30 Wed 9.45–
10.30a.m.
Valkovuokonpolku 20,
00930 Helsinki p. 040 334 0365,
lp.iso-antti@hel.fi
- **Leikkipuisto Hilleri**, Siilitie (Hertto-
niemi), pe klo 9.45–11 Fri 9.45–11 a.m.
Hillerikuja 6, 00800 Helsinki
p. 09 3105 6501, lp.hilleri@hel.fi

Monikeskus - Neuvontapiste

Kastelholmantie 2 00900 Helsinki, p. 045 78716028 info@monik.fi Palvelemme P.oksen neuvontapisteessä asiakkaita päivittäin somalin, swahilin, suomen ja englannin kielillä. Lisäksi kerran viikossa (ke) lasten koulu- ja päiväkotijuttuihin liittyvissä asioissa voimme palvella arabian ja kurdin kielillä.

Helsingin Diakonissalaitoksen Suojat- tomat-yhteisöhanke (STEA)

on tarkoitettu kielteisen turvapaikka-
päättöksen saaneille henkilöille. Suojat-
tomat-hankkeen päiväkeskuksella on
mahdollisuus saada yksilöllistä neuvon-
taa ja ohjausta sekä osallistua ryhmä-
muotoiseen yhteisötoimintaan. Päivä-
keskuksessa on mahdollisuus käydä
suihkussa, pestä pyykkiä ja valmistaa
itse ruokaa. Tarjolla on kahvia, teetä
ja myös yhteisöllisiä lounaita. Avoinna
ma-pe 10–16, Kastelholmantie 2,
Helsinki. P. 050 5020022

anne.hammad@hdl.fi

Helsingin Diakonissalaitoksen päivä- keskus Hirundo

on tarkoitettu EU-alueen liikkuvalla
väestölle. Päiväkeskuksessa on mah-
dollisuus saada omankielistä ohjausta
ja neuvontaa sekä pestä pyykkiä, käydä
suihkussa ja valmistaa ruokaa. Hirun-
don yhteydessä toimii Stea-rahoittei-
nen kehittämishanke, jonka tavoitteena
on löytää uusia toimeentulomahdolli-
suuksia kerjäämisen tilalle. www.hdl.fi
(Alppikatu 2 G, p.050 313 5606, 050
379 5616) borislav.borisov@hdl.fi



**SOS-kriisikeskuksen kriisiapua maa-
hanmuuttajille / Crisis service for
foreigners** (09) 4135 0501. Ajanvaraus
/ For appointments call Mon-Thu 9-12
and 13-15, on Fri 9-12. Crisis help line
in English and Arabic call 09 2525 0113
on Mon, Tue at 11-15, Wed at 13-16 and
17-21. Thu at 10-15. Tietoa mielentervey-
den ongelmista maahanmuuttajille eng-
lanniksi, venäjäksi, somaliksi, soraniksi
ja arabiaksi

[https://mieli.fi/fi/tukea-
ja-apua/kasvokkain/
kriisiapua-maahanmuuttajille](https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisiapua-maahanmuuttajille)

Työllistämispalveluja

Työllistymisen tukeminen ja sosiaali- nen kuntoutus helsingin kaupungissa

Työllistymistä ja työelämän taidoissa tukemista edistetään Helsingin kaupungin monella eri toimialalla, kuten keskushallinnon työllisyydenhoidon palveluissa ja sosiaali- ja terveystoimialan työtoiminnoissa. Sosiaali- ja terveystoimialan työtoimintojen palvelut on suunnattu pitkäaikaistyöttömille ja osatyökykyisille henkilöille. Palvelun tarkoituksena on tukea asiakkaiden sosiaalista kuntoutumista ja etenemistä takaisin työelämään. Palveluissa mietitään yhdessä työntekijän kanssa, mikä olisi kullekin henkilölle sopivaa työtoimintaa. Joskus vaihtoehtona on myös työkyvyn selvittäminen ja kuntoutukseen tai eläkkeelle ohjaaminen. Työtoimintaa ja muuta työelämävalmiuksia parantavaa toimintaa järjestetään muun muassa:

- Avotyötoiminnan luonto- ja ympäristöalan ja rakennusalan toimipisteissä sekä kotihoidon tukiryhmissä
- Pakilan työkeskuksessa
- Uusix-verstaalla

Palvelujen piiriin voit hakeutua työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun eli **TYP** Helsingin tai oman asuinalueesi aikuissosiaalityön palvelupisteen kautta. Lisätietoa palveluista ja työtoimintapaikoista: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/tyollistymisen-tuki/>

Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu TYP

Viipurinkatu 2, 6 krs. 00510 Helsinki, PL 868, 00099 helsingin kaupunki, p. 09 3105 015, vaihde.

typ.toimisto@hel.fi

Löydät TYP-palvelut myös Facebookista nimellä Helsingin TYP – Aikuisten palvelut.

Neuvonta TE-palveluista p. 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. 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 mikä palvelut voisivat auttaa pääsemään tavoitteeseesi.

Työrasti Helsinki tarjoaa kaupungin työllisyys-palveluja sähköisesti. Palvelut on suunnattu yli 30-vuotiaille helsinkiläisille työnhakijoille, jotka ovat saaneet yli vuoden Kelan työmarkkinatukea. Tavoitteena on oman osaamisen vahvistaminen työkokemuksen ja koulutuksen avulla. Työrastin asiakkaana pääset selaamaan kaupungin palkkatuki- ja työkokeilupaiikkoja ja ilmoittautumaan suoraan erilaisille lyhytkursseille ja koulutuksiin. Voit myös hakea rahallista tukea koulutuskustannuksiin.
www.tyorastihelsinki.fi.

Kuntouttava työtoiminta

Hopeatie 6, 2. krs, 00440 Helsinki. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on parantaa helsinkiläisen työttömän työnhakijan elämänhallintaa sekä luoda edellytyksiä työllistymiselle. Kuntouttava työtoiminta perustuu lakiin kuntouttavasta työtoiminnasta. Kuntouttava työtoiminta sovitetaan asiakkaan työ- ja toimintakyvyn sekä osaamisen mukaan niin, että se on työkykyä tukevaa ja edistävää. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään 3 – 24 kuukauden mittaisissa jaksoissa, 1-4 päivää viikossa, 4 – 6 tuntia kerrallaan. Kuntouttavaan työtoimintaan voi hakeutua työllistymistä edistävän monialaisen yhteispal-

velun eli TYP Helsingin, TE-palveluiden tai oman asuinalueen aikuissosiaali-työn palvelupisteen kautta. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään muun muassa Helsingin kaupungin työtoimintapaikoissa (Avotyötoiminta, Pakilan työkeskus, Uusix-verstaat Kyläsaari ja Suvilahti), yhdistyksissä ja säätiöissä, kaupungin tai valtion toimipisteissä.
<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/tyollistymisen-tuki/kuntouttava-tyotoiminta/>

Kuntoutusohjaus

Hopeatie 6, 2. krs, 00440 Helsinki Kuntoutusohjauksen tarkoituksena on tukea sekä vammaisten henkilöiden työtoiminnassa, että kuntouttavassa työtoiminnassa olevien helsinkiläisten asiakkaiden sosiaalista kuntoutumista, työ- ja toimintakykyä ja mahdollistaa tarvittaessa paluuta työelämään. Vammaisten henkilöiden työtoiminnassa olevan asiakkaan tulona on useimmiten toimeentulotuki, työkyvyttömyyseläke tai kuntoutustuki eikä asiakkaalta edellytetä aktiivista työnhakua. Vammaisten henkilöiden työtoimintaan hakeudutaan kuntoutusohjauksen uusien asiakkaan keskitetyn ajanvarauksen kautta, p. 09 310 73392, klo 9 – 15. Asiakas voi hakeutua palveluun itse tai tulla haastatteluun jonkun toisen palvelun ohjaamana. Palvelu on asiakkaalle maksuton. Vammaisten henkilöiden työtoiminta on kokonaiskun-

toutusta, jossa asiakas tekee voimiensa ja kykyjensä mukaista työtä. Työtoimintaan järjestetään 3 – 12 kuukauden pituisissa jaksoissa, 1 – 5 päivää viikossa, 4 tai 6 tuntia päivässä. Kaupungin omissa toimipisteissä etuuksina on työtoimintarahaa 6 tai 8 euroa/päivä, HSL: n matkakortti sekä lämmin ateria ja kahvi. Ostopalvelusopimuspaikoissa etuuksina on työtoimintarahaa 8 tai 12 euroa/päivä ja kahvi. Asiakasta ohjataan tarvittaessa muiden kuntoutumista edistävien sosiaali- ja terveyspalvelujen piiriin. Vammaisten henkilöiden työtoimintaa järjestetään kaupungin omissa toimipisteissä (Avotyötoiminta, Pakilan työkeskus, Uusix-verstaat Kyläsaari ja Suvi-lahti, yksittäispaikat) ja ulkopuolisissa työkeskuksissa, jotka ovat ostopalvelusopimuksen piirissä.

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/tyollistymisen-tuki/kuntoutusohjaus/>

Työkykyselvitys

Mechelininkatu 46 A 4.krs, 00250 Helsinki Työkykyselvityksen perustehtävänä on selvittää ja arvioida palveluun lähetteellä ohjattujen 18–63-vuotiaiden helsinkiläisten ja vantaalaisten asiakkaiden työ- ja toimintakykyä sekä kuntoutuksen ja eläkkeen saamisen mahdollisuuksia. Työkykyselvitykseen lähettävänä tahoina ovat sosiaalitoimen ja työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun (TYP) sosiaalialan ammattilaiset Helsingistä ja Vantaalta. Sosiaalityöntekijän tekemän alkuarvion jälkeen asiakas ohjataan mahdollisiin tutkimuksiin. Tutkimusten perusteella erikoislääkäri tekee B-lausunnon, jossa hän arvioi asiakkaan työ- ja toimintakykyä ja kuntoutusedellytyksiä. Sosiaalityöntekijä vastaa yhdessä asiakkaan kanssa työkykyselvityksen etenemisestä ja jatkotoimenpiteisiin ohjaamisesta.

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/tyollistymisen-tuki/tyokykyselvitys/>

Helsingin kaupungin liikuntapalveluja

Ympäri Helsinkiä löytyy monenlaisia mahdollisuuksia liikkua 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-Tapulin ja Kaarelan alueilla. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon ja mukaan voi tulla kesken kauden. Alueliikuntapassin (25 € + 4 € asiakaskortti) voi ostaa Myllypuron liikuntamyllystä sekä Itäkeskuksen, Jakomäen ja Pirkkolan uimahalleilta.

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 kausihinta on 25 euroa. EasySport-ryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikuntataitoja kehittäen.

FunAction

www.funactionnuorille.fi

FunAction-liikunta tarjoaa matalan kynnyksen liikuntaatuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita ja tarkoitettu 13–17-vuotiaille. 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 liikuntataustaa. (25 € kausi + 4 € kortti).

Ulkoliikunta.fi

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

Matalan kynnyksen palveluita

Kaupungin palveluita

Itiksen Symppis

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

Neuvonta p. 040 637 8837

Kontulan Symppis

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

Neuvonta p. 040 149 5302

Helsingin kaupungin Symppis päivätöimintakeskukset ovat päihde- ja mielenterveysongelmallisille.

Päihdepalvelujen Jelppi

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

Etelän alue

- Ohjaaja Jukka Silander 09 310 24350
- Sosiaaliohjaaja
Minna Kivimäki 09 310 24333
- Kokemusasiantuntija Tara
Karjalainen 09 310 25839

Idän alue

- Ohjaaja Raine Manninen
09 310 44791
- Sosiaaliohjaaja Miia Pikkarainen
09 310 25807
- Ohjaaja Marjo Nieminen 09 310
62447
- Kokemusasiantuntija Sepi
Kirjavainen 09 310 50139

Lännen alue

- Ohjaaja Emilia Nevä 09 310 69505
- Sosiaaliohjaaja Miia Teeriniemi
09 310 50063
- Kokemusasiantuntija Markku
Timonen 09 310 73438

Pohjoisen alue

- Sosiaaliohjaaja Minna Huovila
09 310 42974
- Sosiaaliohjaaja Marjut Veijalainen
09 310 64671
- Tiimin esimies, johtava sosiaalityöntekijä Tiina Lintunen 09 310 62455

Päihdeetön päivätöiminta

- Kohtaamispaikka Vester, 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 päihteettömän päivätoiminnan tavoitteena on päihteettömän elämäntavan vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Asiakkailla järjestetään erilaista avointa ryhmätoimintaa kuten keskusteluryhmiä ja harrastustoimintaa. Toimintaa suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa.

Muiden tahojen matalan kynnyksen paikkoja:

Tukikohta ry

Opastinsilta 8 b (katutasen liiketilat), Avoimet ovet-kohtaamispaikka päihteitä käyttäville.

Avoimet ovet: maanantaisin klo 10–14 (aamupuuro, leipä, tee, kahvi) ja keski- viikkoisin klo 12–15.30 (ateria, tee, kahvi). Ruokailu on maksutonta. Lisätiedot ja palveluohjaus Anne p. 0400435346 Jennip 044 590 7134. Elämäntaitoryhmä: Ryhmätapaamisia, vapaa-ajan toimintaa, työpajoja ja palveluohjaus. Lisätiedot Juhani p. 0449779102

www.tukikohta.org

Kipinä ry:n Mesta

Josafatinkatu 15 ti-ke Hyvinvointikahvila klo 16–18, ti Mielentaitoryhmä klo 14–16 ja ke DIY-ryhmä klo 14–16, Mestassa edistetään päihdemaailmassa elävien hyvinvointia. Tule kahvilaan, ryhmään ja tutustumaan kädentaitojen maailmaan! Lokakuussa maanantaisin joogaa! Odo-

tamme juuri sinua! Facebook: Kipinä päihdetyö Helena Syväranta 045 201 7050 ja Maija Larja 045 201 7051

www.kipina.info

OSIS/A-klinikkasäätiö,

Tukikohta ry. ja Lumme ry.

Näkinukuja 4, 00530 Helsinki (katutasossa) Toimintaa ja tekemistä vertaisena olon näkökulmasta kaikille, joilla on kokemus päihdemaailmassa elämisestä. Emme edellytä päihteettömyyttä, mutta tulethan asiallisessa kunnossa. Ma ja to Tsemppis-kahvila klo 12–15. Tarjolla kahvia/teetä, leipää, pullaa ja hävikkiruokajakelu. Pelejä, yhdessäoloa ja mahdollisuus varata aikoja keskusteluun/asioidenhoitoavuksi. Osiksen etsivä työ kiertää akseleilla Keskusta-metroradan varsi-Malmi ma ja to klo 12–15. Ke (parilliset viikot) Vertotiimi kaikille vertaisuudesta kiinnostuneille ja (parittomat viikot) VeryNais-naistenryhmä klo 12–15. Lisätietojap. 040 167 6209 (Kati) tai p. 044 7523033 (Hede) Facebook: Osis

Vihreä Keidas ry – GrönaOasen rf

Sibeliuksenkatu 6 Avoimma ma-to klo 9–13, aamiainen klo 9 – 10.30. Aukioloaikoina tarjolla on kahvia ja teetä. Lahjoitusruokaakin annetaan silloin, kun sitä on. Ma klo 11 tietovisa, ti 13–15 miesten ryhmä, 2.10. alkaen ke klo 11–13 leffa ja pientä purtavaa, to sovitusti esim. retkiä klo 13–15. Naisten hemmotteluhetket to 26.9., 24.10., 28.11. klo 13–15.30. Lisätiedot Kristiina Hahtoranta-Majander p. 045 8743310.

www.vihreakeidas.fi,

Facebook vihreä.keidas

Peliklinikka

Siltasaarenkatu 12 A, 6.kerros on rahapeliongelmiin erikoistunut palvelukonaisuus, joka tarjoaa apua myös muusta digipelaamisesta ja netin liikkäytöstä aiheutuviin haittoihin. Peluurin auttava p.elin 080 0100101 ma-pe 12–18, ma myös ruotsiksi. Voit p.ua peliongelmastaa, pelaamisen rajoittamisesta tai lopettamisesta, tuki- ja hoitovaihtoehtoista tai mistä tahansa peliongelmaan liittyvästä. Peliklinikan päivystysvastaa-
nto on to klo 15–17 osoitteessa Siltasaarenkatu 12 A, 6.krs. Ajanvaraukset p. 040 1523918 ma-pe 12–14. Avoimet ovet ma klo 15–17 ja ke klo 15–18 sekä avoin vertaisryhmä pelaajille ma klo 17–18.30.

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan keskus VEPA

Vaasankatu 5 F Ma-pe klo 8–14. Kaikille avoin kahvila/olohuone. Kohderyhmänä erityisesti asunnottomat ja asunnottomuutta kokeneet. Vertaistukea, kahvia, teetä, ateriat, voi soittaa viranomaispu-
eluita ja käyttää internetiä. Keskiviikkoi-
sin sauna. vepa@vvary.fi
p. 050 443 1065.

YökeskusKalkkers

Vaasankatu 5 Auki talvisin joka yö kello 22–06. Yökahvila, joka tarjoaa turvallisen ja lämpimän paikan, keskustelua-
pua ja purtavaa yhdeksi yöksi kerral-
laan kaikille asunnottomille tai ilman
suoja-
a oleville. Lisätietoja: 050 443 1068 ja
kalkkers@vvary.fi

Vailla vakinaista asuntoa ry:n asumisneuvonta

Kinaporinkatu 2 D 3. krs Neuvontaa asunnottomille ja asunnottomuusuhan
alla oleville arkisin klo 9–16 ajanvara-
uksella (myös ilman ajanvarausta, jos
työntekijällä ei ole jo sovittuja tapaami-
sia). Lisätiedot ja ajanvaraukset
p. 050 443 0102 klo 9–14,
asumisasiat@vvary.fi.

Kallion elokolo / Ehyt ry

Toinen linja 31 Auki päivittäin klo 9–15,
aamupuu-
ro klo 9-12.30. Lisätietoja
p. 050 414 0675. ja

Kontulan elokolo / Ehyt ry

Kontulankaari 11, A-talon kerhohuone
Auki ma-pe klo 9-13, aamupuu-
ro klo 9-11. Lisätietoja p. 040 5935 305.

Elokolossa voit nauttia aamupuu-
roa, kahvia, lukea päivän lehdet jutella. Käy-
tössäsi on kaksi tietokonetta, ilmainen
”tuo ja vie” – kirjasto, tukea hyvinvoin-
tiin ja päihteiden käyttöön liittyvissä
asioissa, teematilaisuuksia, tapahtumia
ja retkiä. Meillä kokoontuvat erilaiset
ryhmät ja yhdistykset. Kaikki ovat ter-
vetulleita elämäntilanteestaan riippu-
matta. Voit tulla myös Elokolon vapaa-
ehtoiseksi ja kysyä henkilökunnalta
lisää tarjoamistamme harjoittelu- ja
työmahdollisuuksista.

Klubitalot ovat mielenterveyskuntou-
tujien ja palkatun henkilökunnan muo-
dostamia, yhdenvertaisia yhteisöjä. Ne
täydentävät psykososiaalisia palveluja
ja edistävät kuntoutujajäsenten toipu-
mista. Klubitalot tarjoavat jäsenilleen

tavoitteellista toimintaa arkeen, vertaistukea ja yksilöllistä ohjausta.

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry
Hämeentie 54, 00500 Helsinki,
p. 09 7288 550 miia.oijennus@eskot.org
p. 040 407774088, www.helsinginklubitalo.eskot.org ja 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 p. 040 188 0621

Helsinkimissio ry. Apua yksinäisyyteen?
Albertinkatu 33, p. 09 25282711

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

SOS-kriisikeskus

tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Ajanvarauksetiedustelut ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12 (p. 09 41350 510). Kriisipelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville. *Kriisipuhelin päivystää suomenkielisellä linjalla numerossa* 09 2525 0111 arkin klo 9–7 ja viikonloppuisin & juhlapäyhinä klo 15–7, krislinjen på svenska tel. 09 2525 0112, måndag och onsdag klockan 16–20

och tisdag, torsdag och fredag klockan 9-13 sekä arabiankielinen linja numerossa 092525 0113 ma-ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja 17–21 sekä to 10–15. Englanniksi voi soittaa sekä ruotsin- että arabiankieliselle linjalle. Lisäksi sos-kriisikeskuksessa järjestetään vertaistukiryhmiä tukea tarvitseville nuorille aikuisille sekä äkillisesti läheisensä menettäneille. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhm%C3%A4t>

FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveyden tukena

Jämsänkatu 2 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 p. 09 686 0260
<https://www.finfamiuusimaa.fi/>

Hang on ry

Jauhokuja 3 (Myllypuron liikuntahalli)
Hävikkiruokakahvila, sosiaalneuvontaa, muutamia hankkeita, kuten nuorten peliriippuvuushanke sekä viihtyisä kynnysksetön oleskelutila, jossa voit tavata muita ihmisiä ja saada vertaistukea sekä apua arjen ongelmiin.
p. 044 9862969

Helmi ry

Helmi-talojen jäsenvetoinen arki on yhdessä tekemisen meininkiä! Yhdes-säoloa, ryhmiä, retkiä sekä jäsenten valmistama lounas ma-pe klo 11.30 hin-taan 3.50 €. Kaikki ovat tervetulleita mukaan! www.mielenterveyshelmi.fi

Pasilan Helmi-talo Pasilan puistotie 7 Auki ympäri vuoden joka päivä. Arki-sin klo 9–15 ja vaihtelevasti arki-iltaisin, säännöllisesti viikonloppuisin ja arkipy-hinä vapaaehtoisten päivystäjien voimin. Tarjotaan aamukahvia klo. 9.30–10.00. Perjantaisin Helmi cafe klo 15–18. Kellari-kerroksen sauna jäsenille joka ti ja pe.

Herttoniemen Helmi-talo

Mäenlaskijantie 4. Avoinna arkisin kello 9–15. Toiminnassa painottuvat luovuus ja käden taidot. Tiloissa toimii taideker-hoja mm. kuvataiteen ja kirjoittamisen teemoilla. Aamukahvi klo 9.00–9.30.

D-asema Kallio & Drop In

(Helsingin Diakonissalaitos)
Castreninkatu 8. jenny.katalkin@hdl.fi
ja maru.hietala@hdl.fi

- **D-asema (yhteisö)** p. 050 578 1331
- **Drop-in-terveysneuvonta** p. 050 566 0994

Avoinna ma-ti klo 10–16, to 10–18 ja pe 10–16. Keskiviikkoisin järjestetään ret-kiä, valmennuksia ja pienryhmiä. D-ase-ma Kallio mahdollistaa ihmisen osalli-suuden yhteisöllisyyteen ja luovuuteen elämäntilanteesta riippumatta. Tar-joamme sosiaali- ja palveluohjausta, asiointiapua, vertaistoimintaa ja miele-kästä tekemistä. Voit toimia vertaisena

tai vapaaehtoisena. Kalliossa on myös internetin käyttömahdollisuus, kahvia, mehua ja pikku purtavaa. Yhteisiä kok-kailujakin järjestetään viikoittain.

D-asema Kannelmäki & Drop In

Klaneettitie 11

- **D-asema (yhteisö):** p. 050 307 7150, avoimet ovet ma-pe klo 9–14
- **Drop In-terveysneuvonta:** p. 050-502 7582, ma ja to klo 16.30–20.30.

Joka torstai D-asemalla klo 12–14 Hel-singin kaupungin Lännen psykiatria- ja päihdekeskuksen työntekijät jalkautu-neina ja joka tiistai klo 10–12 Helsingin kaupungin Lännen aikuissosiaalityön työntekijät jalkautuneina. D-asema toi-mii tukikohtana **Kannelmäen yhteisö-hankkeelle**, jota toteuttavat yhteistyös-sä **Helsingin Diakonissalaitos** sekä **Vailla Vakinaista Asuntoa (VVA) ry**. D-asema Kannelmäki on kansalaistoi-minnallinen päiväkeskus, joka toimii asukkaiden toiveita kuunnellen. Kannel-mäen yhteisö-hanke pyrkii lisäämään yhteisöllisyyttä, tarjoaa mahdollisuuden osallistua ja kokoontua yhteen. Lähtö-kohtana ovat kävijöiden toiveet. D-ase-ma tarjoaa tiloja erilaisille ryhmille ja yhteisöille omaan toimintaansa.

D-asema Kontula

Kontulan metroasema, katutaso Avoinna ma klo 12–14. Kontulan D-ase-ma on kansalaistoiminnan keskus, jonka kautta voi valmentautua myös yhteisöosaajaksi. Saat Kontulan D-ase-man toiminnasta lisätietoja numerosta 050 3706134 ja sähköpostilla anne.hietalahti@hdl.fi.

Irti Huumeista ry

Valtakunnallinen päivystävä p.elin tarjoaa läheisille ja käyttäjille tukea sekä tietoa. Voit soittaa p.elimeen 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 aiheuttamisesta kysymyksissä. Läheisten olohuone (Fredriksberginkatu 2, 3. krs) arkinen 9–15, jolloin paikalle voi tulla matalalla kynnyksellä.

Lisätietoja:

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

Facebook/Twitter/Instagram/

YouTube: IrtiHuumeista

Sovinnon Toimintakeskuksen yli 30 -vuotiaille suunnattu Fendarin toiminta tarjoaa yksilöohjausta sekä kaikille avointa ryhmä- ja vapaaehtoistoimintaa. Ryhmätoiminnan viikkoaikataulu on seuraava: tiistai: Arjen suomea -ryhmä Sovinto klo 10-12, Kielikahvila klo 12-13.30 keskiviikko: Arjen suomea -ryhmä Kontula klo 13-15 (Kontulan lähiöasema) torstai: Jooga klo 10-11 perjantai: Fendarin työntekijä tavattavissa Monik ry:n tiloissa P.oksella klo 12-15

Lisäksi Maailman ympäri -kokkausryhmä sekä Tietokonetaidot -ryhmä kerän kuussa keskiviikkoisin ja torstaisin. Ryhmätoimintaan voi tulla mukaan ilman ennakkoilmoittautumista ja se on aina osallistujille maksutonta. Yksilö-

ohjaukseen voit varata ajan ottamalla yhteyttä Fendarin työntekijään. Sovinnon Toimintakeskuksen osoite on Pulttitie 9-11, 00880 Helsinki. Sijaitsemme Riihupellossa (bussit 500, 550, 80 ja Siilitien metroasema). Lisätietoja ja ajanvaraus yksilötapaamiseen toiminnan koordinaattoreilta:

- Hanna-Riikka Partanen (aikuissosi-aalityö) 044 7097709 / hanna-riikka.partanen@sdo.fi
 - Aleksanteri Virta (maahanmuuttajamiestyö) 044 7097725 / aleksanteri.virta@sdo.fi
 - Salla Tieva (maahanmuuttajajanaistyö) 044 7097718 / salla.tieva@sdo.fi
- Lisätietoja: www.sdo.fi/toimintakeskus/fendari/

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 klo 16–19 Kontulan ostari, Metroaseman uloskäynti, Kontulantie 20

- Keskiviikkoisin klo 11–14
Ala-Malmin torilla
- Perjantaisin klo 17–20 Vaasanaukiolla, Sörnäisissä. Vastaava hanke-työntekijä, Heidi Jänkälä, heidi.jankala@viadia.fi, p. 04578766864;
- Hanketyöntekijä Hannu Hirvonen, hannu.hirvonen@viadia.fi, p. 045 7876 6865
- FB:Levähdyspaikka Helsinki

Miessakit ry

Annankatu 16 B 28 Tarjoaa toimintaa, tukea ja apua miehille. Apua on tarjolla esimerkiksi ero- ja väkivaltatilanteisiin. Vieraasta Veljeksi toiminta auttaa maahanmuuttajamiehiä työllistymään, on alkanut mentori- ja tukihenkilötoiminta. Projektikoordinaattori Christer Nuutinen p. 044 729 0909 www.miessakit.fi

Malmin päihteen yhteisötila/ Helsingin A-Kilta

Postitalo, Hietakummuntie 19, B-rappu
Avoimma ma, ti, to ja pe klo 9–16, ke klo 11–18.30 ja su klo 11–16. Pääsyvaatimukset yksi päihteen päivä. Sunnuntai-
sin on tarjolla välipala eurolla, aukiolo-
aikoina kahvikupillinen 0,50€ ja tee 0,20€. Tarjolla on keskusteluryhmiä ja muuta yhteistä tekemistä. Katso ohjelma www.helsinginakilta.fi

käytössä. Asiakkaiden käytössä on asiakastietokoneet, henkilökortin lukulaitteet, p.elin ja tulostin/skanneri. Kinaporinkatu 2 D (ovisummeri portilla), arkisin kello 9–15.30. Raittila tarjoaa vertaisuutta päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. 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 vankilakier-
teestä 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 rikostautaisille 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: ma10–14, ti 10–20.30, ke-to 10–16, pe 12–15. Käyntejä voi sopia myös aukioloaikojen ulkopuolelle.

Kriminaalihuollon tukisäätiö

Päihteettömässä HardLuck -nettikahvilassa asunnottomat ja rikostautaiset voivat asioida sähköisesti virastoasioissa. Ohjaajat auttavat tietokoneen

Turvaa vailla/perheväkivalta

- **Pääkaupungin Turvakoti**
www.paakaupunginturvakoti.fi
- Turvakoti Haaga, Steniuksentie 20, 00320 Helsinki, p. 09 4777180 (24/7)

- **Turvakoti Toukola**, Hämeentie 126 F, 00560 Helsinki, p. 050 5650636 (24/7)
- **Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö**, Kilpolantie 2, 00940 Helsinki, p. 050 331 6528 (arkisin 9-16) asumisyksikko@paakaupunginturvakoti.fi
- **Turvakoti Pelläs**, Kuninkaantie 40 A, 02940 Espoo, p. 040 457 3840 (24/7)

SophieMannenrheimin turvakoti

www.turvakotisophie.mll.fi Kunnallisuusneuvoksentie 20, 00930 Helsinki, p. 0400600107 (24/7), turvakoti.sophie@mll.fi

Turvakoti Mona

on maksuton turvakoti maahanmuuttajaisille 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. Chatissa: ti klo 10–12 arabia, suomi; ke klo 10–12 englanti, suomi; to klo 10–12 venäjä, suomi. www.monikanaiset.fi

Vantaan turvakoti ry

www.vantaanturvakoti.fi Karsikkokuja 17, 01360 Vantaa, p. 040 4555 543 (24/7), yhdistys@vantaanturvakoti.fi.

Puhelinpalvelu Nollalinjassa ammattilaiset auttavat, tukevat ja neuvovat lähisuhdeväkivaltaa tai uhkaa kokeneita. Puhelinpalvelua saa maksutta, nimettömänä ja luottamuksellisesti. Soitto p.

080 005 005 (24/7) ei näy p.elinlaskussa! Voit keskustella suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. www.nollalinja.fi

SPR-Nuorten turvatalot Helsinki: Uudenmaankatu 23 A p. 09 6224322 turvatalo.helsinki@redcross.fi Nuorten turvatalot tarjoavat kriisi- ja keskusteluapua alle 21-vuotiaille nuorille perheineen. www.punainenristi.fi

Hätätilanteissa, häiriöissä

- Hätätilanteet ja kiireelliset asiat aina yleiseen hätänumeroon 112
Poliisi palvelunumero klo 8–16.15 p. 029 5419800
Poliisi vihjepuhelinnumero virka-aikana 029 5417934

Häiritsevää käytöstä julkisissa liikennevälineissä, pysäkillä ei aikatauluja yms.

Helsingin seudun liikenne
Ilmoitukset p. 09 4766 4000 ma-pe 7–19, la-su 9–17. www.hsl.fi

Metron hätäkeskus p. 09 3101 2112

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

Rakennusvirasto Ilmoitukset p. 09 310 22111
kaupunkiymparisto@hel.fi

Vuokra-asuntoja

Helsingin kaupungin vuokra-asunnot Stadin asunnot

Asuntopalvelupiste Itämerenkatu 3,
00180 Helsinki Avoinna ma & ke klo
9–16, ti & pe klo 9–15, to klo 9–13. Puhel-
linpalvelu 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 Avoinna ma klo 13–17,
ti-ke 13–15, to-pe 8–12 Puhelinpalvelu
ma-ke klo 9–12, to-pe 8–12
p. 09 816 58050

www.espoonasunnot.fi

Vantaan kaupungin vuokra-asunnot

VAV-asunnot Oy Veturikuja 7, 01300
Vantaa Avoinna ma-to klo 9–15, pe
9–13 Puhelinpalvelu ma-to klo 9–12 ja
13–15, pe 9–12, p. 010 235 1450

www.vav.fi

Vapaarahoitteiset asunnot

- **SATO – asuntopalvelu**, Mikonka-
tu 7, 00100 Helsinki Avoinna ma-to
klo 8–18, pe klo 9–18, la 10–14 p.
020 334 443/020 134 4301
www.sato.fi asiakaspalvelu@sato.fi
- **VVO / Lumo** Kaivokatu 8 (City center,
9 krs), 00300 Helsinki Asiakaspal-
velu ma-ke, pe klo 8–16, to 9.30–16p.
020 508 5000 www.lumo.fi
- **Avara Asunnot OY** Retkeilijänkatu 11,
00980 Helsingin. 0201 230 250
www.avara.fi
- **TA-yhtymä oy** Kivikonkaari 38,
00940 Helsinki info@ta.fi
Avoinna ma-ke klo 10–16, to-pe 8–13
p. 045 7734 3777
- **Asuntosäätiö** Tuulikuja 2, 02100
Espoo ma-pe 8–16 p. 020 1612400
www.asuntosaatio.fi
- **Newsec Asset Management OY** Man-
nerheiminaukio 1 A, 00100 Hki p. 010
389 6000 ma-peklo 8.30–16
www.kodisto.fi
- **Ilmarinen**
www.asunnot.ilmarinen.fi
p. 010 228 5555
- **Ovenia** Ratamestarinkatu 7 B,
00520 Helsinki Avoinna ma-to klo
8.30–16.30 ja pe klo 8.30–16p.
020 1774 500 [www.ovenia.fi/asun-
not/vuokra-asunnotasiakaspalve-
lu@ovenia.fi](http://www.ovenia.fi/asunnot/vuokra-asunnotasiakaspalvelu@ovenia.fi)
- **Realia asuntovuokraus** Valimo-
tie 17-19, 00380 Hki p. 0102285555
ma-to 8–16, pe 9–16
[www.realiamanagement.fi/
Asuntovuokra](http://www.realiamanagement.fi/Asuntovuokra)
- **Lotta Svärdsäätiö** Asuntojen vuok-
raus: Vuokraturva Oy
www.vuokraturva.fi p. 010 232 7303
- **Apteekkien eläkekassa**
[www.aekassa.fi/kiinteistot/
vapaatasunnot](http://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.asuntoleijonat.fi
- Valion eläkekassa Meijeritie 4, 00370 Helsinki p. 010 381 2821 tai 010 381 2819
www.valionelakekassa.fi
- **Vuokraturva** p.01023270303
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 (vaihe) 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
- **Keva kodit** asunnot@keva.fi
p. 02061421 vaihe, joka päivä klo 9–17 www.vuokra-asunnot.keva.fi

Nuoret ja opiskelijat

HOAS – Helsingin seudun opiskeli- ja-asuntosäätiö

Pohjoinen Rautatiekatu 29, 00100 Hki
Pääasiassa päätoimisesti opiskeleville
P.elinpalvelu ma–pe 9–16,
p. 09 549 900 www.hoas.fi

NAL Asunnot

Kirkonkyläntie 30, 00780 Hki Alle
30-vuotiaille työelämässä oleville ja
osa-aikaisesti opiskeleville
p. 09 7745366 www.nalasunnot.fi

Nuorisosäätiö

Hihtäjäntie 7, 00810 Helsinki
18-30-vuotiaille 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

Nettilinkkejä

- www.vuokraovi.com
- www.tori.fi
- www.oikotie.fi
- www.koti24.fi

Katso asumisneuvonnan verkkosivut:

www.hel.fi/asumisneuvonta

Palvelut asunnottomille

Asunnottomien palvelukeskus

Hietaniemenkatu 5 B, 00100 Helsingi,
käynti sisäpihalta. Avoinna 24 h/vrk,
joka päivä Asumispäivystys avoinna
joka päivä klo 17–03 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 päihteettömille asunnottomille.

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

Helsingin Diakonissalaitoksen

Alppikadun korttelissa hätämajoitus Alppikatu 2 Avoinna joka päivä klo 21.00–8.00 p.0505053668 Majointus on suunnattu EU-alueen liikkuvale väestölle. Aukeaa lokakuussa ja auki noin huhtikuun loppuun saakka.

Hermannin diakoniatalo

Helsingin seurakuntayhtymän erityisdiakonia ja Vivo ry Hämeentie 73 Avoinna joka päivä klo 21.00–7.00, yöaikaan p. 044 2406455/044 2413449. 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 päihteetön.
majoitus.vivo@gmail.com

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. Kehittämisasiantuntijat: Meeri Kiukka 09 3105 8485, Eliisa Saarinen 09 31064884, Kristiina Stenman 09 3104 6940, Soili Voipio.

Syksyn koulutus- ja tapahtumakalenteri

Vapaaehtoistoiminnan perusteet -koulutus ti 3.12.2019 klo 18–20 Keskus-kirjasto Oodi Majansali, Töölölahdenkatu 4, 00100 Helsinki. Avoin tilaisuus.

Muistiosaaminen Kansalaistaitona

ke 4.12.2019 klo 17–18.30 Työväenopisto, Kulttuurikeskus Stoa, luentosali. Turunlinnantie 1, 00900 Helsinki. Luennoimassa Teija Mikkilä Alzheimer-yhdistys ry. Muistikummituokio, lisätietoa ja vinkkejä muistisairauksista. Avoin tilaisuus.

Ryhdy lukulähettilääksi! Bli en läskamrat!

23.10. Malmin kirjasto Ala-Malmin tori 1, (Malmitalo 1 krs.)

- 6.11. Kannelmäen kirjasto, Klaneettitie 5, lukuliiketilä

- 14.11. Itäkeskuksen kirjasto Turunlinnantie 1, kirjaston kokoushuone. Kaikki tapaamiset ovat klo 17–19. Vapaaehtoiset lukulähettiläät tukevat Helsingissä lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikäntyneille tai muille, jotka tarvitsevat apua lukemisessa. Lukulähettilään tehtävät voi yhdistää joko SPR:n ystävätoimintaan, Helsingin Alzheimer-yhdistyksen muistikaveritoimintaan tai Helsingin kaupungin vapaaehtoistoimintaan.
- Punaisen Ristin lukulähettiläs-koulutukset
- 30.10. klo 16.30–20 Pasilan kirjasto Kelloilta 9, auditorio (koulutus ja lukulähettiläsinfo)
- 27.11. klo 17–19 Pasilan kirjasto Kelloilta 9, auditorio

Ruotsinkielinen koulutus

Läskamratkurs 23.10. klo 17-19 Helsingfors och Nylands distrikts utbildningsutrymmen, Sanduddsgatan 7 B, 5 våningen 00100 Helsingfors. SPR, Hietaniemenkatu 7B.

Lisätietoa ja ilmoittautumislinkit:

www.helmet.fi/lukulahettilas tai www.helmet.fi/laskamrat ota yhteyttä lukulahettilas@hel.fi

Helsingin kaupungin lastensuojelun tukihenkilötoiminta KuunteleMari Mehtonen, p. 09 3104 3112 mari.mehtonen@hel.fi; Kati Heinonen, p. 09 3104 3794 kati.e.heinonen@hel.fi Palvelu on tarjottu lastensuojelun asiakkaana olevalle lapselle tai nuorelle, joka tarvitsee turvallisen aikuisen tukea ja joka haluaa

oman tukihenkilön.
tukihenkilotoiminta@hel.fi

Vapaaehtoistyön järjestöjä

- Parasta lapsille ry www.parastalapsille.fi
- Pelastakaa lapset ry www.pelastakaalapset.fi
- Plan www.plan.fi
- Punainen risti www.punainenristi.fi

Hope –yhdessä ja yhteisesti ry toimii vapaaehtoisvoimin. Jaamme vähävaraisille ja kriisin kokeneille perheille konkreettisia tavaralahjoituksia, lapsille ja nuorille harrastustukea ja vapaaajan elämyksiä. Mikäli tarjoat tai tarvitset apua, täytä Kaipa Apua -lomake: www.hopeyhdistys.fi. Tavaralahjoitukset: Kutomotie 6, 00380 Helsinki ma-to klo 9–15. Harrastustukea voi hakea 6–17-vuotiaiden säännöllisten, ohjattujen harrastusten kustannuksiin.

Vapaaehtoistyöstä kootusti tietoa

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

Maksutonta helsingissä

Arabiakeskus Hämeentie 135, 8 krs, 00560 HKI. 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, 00250 Helsinki. Vapaa pääsy ma–su klo 11–17.

Kaupungin museo Aleksanterinkatu 16, 00170 Helsinki. Avoimma ma–pe klo 11–19, la–su klo 11–17.

Ruiskumestarin talo Kristianinkatu 12, 00170 Helsinki. Avoimma 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. Avoimma kesäkaudella.

Rahamuseo Snellmaninkatu 2, 00170 Helsinki. Ti, to–pe klo 11–17, ke klo 12–17, la–su klo 11–16, vapaa pääsy.

Päivälehdenn museo Ludviginkatu 2–4, 00130 Helsinki. Ma–su klo 11–17, vapaa pääsy.

Tekniikan museo Viikintie 1, 00560 Helsinki. Ilmaisen sisäänpääsy torstaisin klo 9–19.

Kansallismuseo Mannerheimintie 34, 00100 Helsinki. Vapaa pääsy perjantaisin klo 16–18. Nykytaiteen museo Kiasma Mannerheiminaukio 2, 00100 Helsinki. Liput 12/8€, alle 18v. vapaa pääsy. Kuukauden ensimmäisenä perjantaina vapaa pääsy, pe avoinna klo 10–20.30.

Luonnontieteellinen museo Pohjoinen rautatiekatu 13, 00100 Helsinki. Ilmainen sisäänpääsy 4.10 ja 13.12 klo 9–16.

Sinebrychoffin taidemuseo Bulevardi 40, 00120 Helsinki. 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, ei kesäkaudella.

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

Keskustakirjasto Oodi, elävä kohtaamispaikka kansalaistorilla, Töölönlahdenkatu 4, 00100 HKI. Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha sisäänkäynnit: Unioninkatu 44 ja Kaisaniemenranta 2. Ulkopuutarhaan on vapaa pääsy ympäri vuoden. Kasvihuoneisiin on vapaa pääsy 1.11 klo 10–17.

Helsingin taidehalli Nervanderinkatu 3, 00100 Helsinki. Vapaa pääsy joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 18–20.

Lapinlahden Lähde Lapinlahdenpolku 8, 00101 Helsinki. Mielen hyvinvoinnin ja kulttuurin tapahtumapaikka vanhassa Lapinlahden sairaalassa.
<https://lapinlahdenlahde.fi/>

Tiesitkö, että kirjastosta voi lainata 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.

Nappi naapuri 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.
https://www.nappinaapuri.fi/users/sign_in

Löydä Helsingin luonto Helsingissä on useita hienoja luontokohteita. Löydät helposti kymmeneen suosituimpaan, kun otat oppaaksesi mobiililaitteilla toimivan citynature.eu/helsinki-verkkosivuston. Mobiiliopas neuvoa, miten pääset luontokohteeseen. Lisäksi oppaan valmiit retkireitit auttavat kulkemaan maastossa sekä sisältävät runsaasti tietoa kohteen luonnosta, historialta ja palveluista. Esite citynature-luon-

tokohteista (pdf). <https://www.hel.fi/helsinginluontoon>

Luontoretkekikalerteria on jaossa Espoon, Helsingin (Oodi), Kauniaisten ja Vantaan kirjastoissa, asiakaspalvelupisteissä, luontotaloissa sekä pdf-muodossa internetissä. Opastukset ovat pääosin suomenkielisiä, osalla retkistä on myös ruotsinkielinen ja englanninkielinen. Retket ovat maksuttomia, lautamatkoista peritään maksu.

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

Ulkoliikunta.fi-sivustolta näet päivitetyn latutilanteen (kesällä uimarantojen levätilanteen).

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-vaikuta/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 pal-

velukulttuurin 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, omaehtoisen toiminnan mahdollistaminen ja yhdenvertaisten osallistumismahdollisuuksien luominen. Lue lisää: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/vaikuttamiskanavat/>

Stadiluotsit ja osbu

Stadiluotsit ovat Belinda Barbato, Jarkko Laaksonen, Silja Lindblad, Outi Risänen, Pauli Saloranta, Antti Sarpo ja Ella Tanskanen. Stadiluotsit tavoitat sähköpostiosoitteista etunimi.sukunimi@hel.fi tai p.elimitse. Stadiluotsien p.elinnumerot löytyvät kaupungin p.elinluettelosta. Löydät stadiluotsit myös sosiaalisesta mediasta: Facebook: Stadiluotsi Etunimi Sukunimi ja Twitter: @stadiluotsi

Ruoka-apua vantaalla

Yhteinen pöytä / Hukaton Vantaa

- Jotta kukaan tai mikään ei menisi hukkaan <https://www.yhteinenpoyta.fi/verkosto/>

Ruoka-apua espoossa

Manna-Apu ry

www.manna-apu.fi Terveyskuja 2, E-talo, Espoon keskuksessa, 002770 Espoo. Ma-pe klo 9–14 p. 040 0401114. manna-apu@kolumbus.fi

Jakelu ma, ke, pe klo 11.30–13. Ruoka-apua voi saada kerran viikossa. Ota Kela-kortti mukaasi.

Hyvä Arki tarjoaa elintarvikeapua toimintakeskuksessa, osoitteessa Siltakuja 3 b, 02770 Espoo. P. 040 591 9698, info@hyva-arki.fi

Aamiaista (2€) tarjoillaan maanantaista perjantaihin klo 08.00–09.00. Elintarvikkeita jaetaan maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 11.30 alkaen, niin kauan, kuin jaettavaa riittää.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Lukijalle

Tähän oppaaseen on koottu erilaisia elämää lähellä olevia palveluja ja toimintaa etenkin julkiselta- ja järjestösektorilta Helsingissä (hieman myös muualta Pääkaupunkiseudulla). Oppaassa olevat tiedot ovat voineet muuttua. Emme vastaa muutoksista. Tarkistathan ajantasaiset tiedot itse!

Helsinki