



POIKKEUSAJAN INFOPAKETTI

TALVI – 2021

Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimiala

Ruoka-avun sosiaalityö

Sisällysluettelo

Korona	2-5
Kasvomaskien jakelupisteet	5-6
Ruokajakelu ja ruokailupaikat	7-15
Food distribution and meals	16-23
Ruokajaot	24-25
Ruoka-apu.fi	25
Food distribution	26-27
Ruokaa internetistä	28
Helsinki-info	29-30
Ruoka-avun sosiaalityö	30
Etsivä lähityö	31
Sosiaalineuvonta	32-33
Nuorten ja aikuisten sosiaalityö	34
Terveysneuvonta	33-34
Seniori-info	35
Kela	35
HOPE -yhdessä ja yhteisesti ry	36
Omaishoitajaliitto	36-37
Maahanmuuttoneuvonta	37
Jade-toimintakeskus	37
Mieppi	38
Kriisinumero	38-39
Turvaa vailla/perheväkivalta	40-41
Nuorten Netari.fi ja Sekasin	41
Sosiaali- ja potilasasiamies	42
Vuokra-asuntoja ja asuntoja nuorille	43-45
Palvelut asunnottomille	45-46
Maistraatti	46
Neuvonnan ja asiakaspalvelun tärkeimmät numerot	46-47

KORONA

Tee ensimmäisenä oirekartoitus osoitteessa OMAOLO.FI



www.hel.fi/koronavirus

Helsinki

Jos epäilet itselläsi **tartuntaa**, **älä saavu** paikan päälle oman kuntasi **terveysasemalle**, vaan ole yhteydessä etänä.

Koronavirustaudin oirearvion voit tehdä netissä Omaolo –palvelun sivuilla.

<https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649>

Jos et pysty tekemään oirearviota tai ajanvarauspyyntöä, soita Helsingin koronavirusneuvontaan, p. **09 310 10024** (arkisin klo 7–18) ja muina aikoina Päivystysapuun, p. **116 117**.

Koronavirusneuvonta tai Päivystysapu ohjaavat sinut tarvittaessa koronavirustestiin ja koronaterveysasemalle.

Koronavirustartunnan oireet

Koronavirustestiin ohjataan kaikki, joilla on koronavirustartunnan oireita. Näitä ovat esimerkiksi kuume, yskä, päänsärky, pahoinvointi, ripuli, lihaskipu, kurkkukipu, nuha, hengenahdistus ja haju- tai makuaistin menetys.

Koronavirustestiin vain ajanvarauksen kautta

Koronavirustesti kertoo, onko sinulla koronavirustartunta. Helsingin näytteenottopisteissä ei tehdä vasta-ainetestiä, joka kertoo, oletko jo sairastanut koronaviruksen.

Voit varata ajan itsellesi tai lapsellesi Omaolo.fi oirearvion kautta.

Huoltajana voit asioida alle 15-vuotiaan lapsen puolesta. **Voit varata ajan myös koronavirusneuvontapuhelimen (p. 09 310 10024, päivittäin klo 8-18) kautta.**

Koronavirustestiajan peruminen

Itsellesi tai lapsellesi varaamasi ajan koronavirustestiin voit muuttaa tai perua osoitteessa korona.vihta.com. Ajan muuttamiseen tai perumiseen tarvittava varausavain ja PIN-koodi ovat ajanvarauksesta saamassasi vahvistusviestissä. Sivuilla on myös vahvan tunnistautumisen vaihtoehto.

Kiireelliset hengitystieoirepotilaat hoidetaan Laakson ja Malmin koronaterveysasemilla

Soita ensin koronavirusneuvontaan p. 09 310 10024 (päivittäin klo 8-18), ellet ole saanut tarkempia ohjeita Omaolo-palvelusta.

Jos tarvitset kiireellistä apua koronaneuvontapuhelimen aukioloaikojen ulkopuolella, **soita päivystysapuun p. 116 117 tai hakeudu päivystykseen. Hätätapauksessa soita 112.**

Helsingissä hengitystieoireiset potilaat, jotka tarvitsevat kiireellistä lääkärin arviota, hoidetaan koronaterveysasemilla Laaksossa ja Malmilla. Muilla terveysasemilla ei hoideta hengitystieoirepotilaita.

Asiakkaita palvellaan koronaterveysasemilla kiireellisyysjärjestyksessä.

Koronaterveysasemien yhteystiedot

Laakson koronaterveysasema	Malmin koronaterveysasema
Lääkärinkatu 8R	Talvelantie 4
arkisin klo 8–16	arkisin klo 8–16

Tarkemmat tiedot koronaohjeistuksesta löydät seuraavilta sivuilta

<https://www.hel.fi/helsinki/korona-fi/sote-palvelut/sote>
www.hel.fi/apuajatukea

Coronavirus information in different languages

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



Kasvomaskien jakelupisteet Helsingissä

Lähtökohtaisesti jokainen kaupunkilainen on itse vastuussa omasta kasvomaskin käytöstään, maskien hankkimisesta ja tästä aiheutuvista kustannuksista. Kenenkään taloudellinen tilanne ei kuitenkaan saa muodostua esteeksi suosituksen noudattamiselle. Maskien jakelu perustuu luottamukseen. Kaupunkilaisen ei tarvitse todistaa vähävaraisuuttaan tai ilmaisen maskin tarvettaan jakelupisteissä.

Lisäksi maskeja jaetaan asiakaskäyntien yhteydessä tietyissä sosiaalihuollon palveluissa niiden asiakkaille.

Poikkeusaukioloajat mahdollisia. Tarkista aukiolo kohteen verkkosivulta.

- **Kontulan kirjasto**
Ostostie 4
Ma-to klo 10-20, pe 10-18, la 10-16
- **D-asema Kannelmäki**
Klaneettitie 11
ma-pe klo 9.30-10.30
- **Asukastalo Malmin toimintakeskus**
Kirkonkyläntie 2
Ma-pe klo 13-15
- **Pihlajamäen lähiöasema**
Liusketie 3A
Ma-pe klo 9-16
- **Kumppanuustalo Hanna (Alppila, esteellinen pääsy, jakopaikka portaiden päässä)**
Sturenkatu 12
Ma, ke ja pe klo 9-1
- **Asukastalo Saunabaari (Maunula)**
Metsäpurontie 25
Ma-pe klo 14-16



- **Töölön kirjasto**
Topeliuksenkatu 6
ma-pe 10-20
la 10-16
su 12-18
Maskeja saa pyytämällä asiakaspalvelupisteestä.
- **Tapulikaupungin kirjasto**
Ajurinaukio 5
ma-to 9-20
pe 9-16
la 10-16
Maskeja saa pyytämällä asiakaspalvelupisteestä.
- **Jakomäen kirjasto**
Jakomäenpolku 3
ma-to 9-20
pe 9-16
la 10-16
Maskeja saa pyytämällä asiakaspalvelupisteestä.
- **Vuotalo**
Mosaiikkitori 2
ti 13–16
to 15–18
Maskeja saa pyytämällä vahtimestarilta infopisteestä.
- **Stoa**
Turunlinnantie 1
ma 15–18
pe 12–15
Maskeja saa pyytämällä vahtimestarilta infopisteestä.



<https://www.hel.fi/helsinki/korona-fi/koronaneuvonta/kasvomaskit/jakelupisteet>

RUOKAJAKELUPAIKAT

Koronatilanteen jatkumisen vuoksi ruoka-avun tiedot voivat muuttua päivittäin.

Ajantasaiset tiedot löydät ruoka-apu.fi –sivuston kautta tai ottamalla yhteyttä suoraan kyseistä ruoka-apua tai ruokailua järjestävään toimijaan.

Yhteystiedot löytyvät infopakettin mukana olevasta syksyn 2020 aikataulusta.

Ruoka-apu.fi

Enemmän kuin ruokaa - löydä lähimmät ruokajakelut ja yhteisruokailut.

Katso www.ruoka-apu.fi josta löydät lähimmän ruokajakopaikan.

More than only the food – You can find the nearest food distribution and meal places. www.ruoka-apu.fi

Ruokajakelut ja ruokailut Helsingin seurakunnissa ja yhteisöissä syksyllä 2020

KANTAKAUPUNKI JA LAUTTASAARI

Agricolan kirkon krypta, Tehtaankatu 23

Diakoniaruokailu tiistaisin klo 12 (22.9.-8.12.) hintaan 1 €.

Alppilan kirkko, Kotkankatu 2

Tiistairuokailu joka tiistai klo 12-13 alkaen 8.9 hintaan 2,50 €. Tiedustelut: nina.klemmt@evl.fi, p. 09 2340 3634

Annankulman Olohuone, Annankatu 14 D

Kahvia ja pientä syötävää, lehtiä, yhdessäoloa. Vapaaehtoinen maksu. Yhteinen hartaushetki päivittäin. Noudatamme poikkeustilanteesta johtuen tilaamme liittyviä rajoituksia, niin kauan kuin muuta tietoa rajoituksista tulee.

Syyskauden aukiolo 10.9.-9.12. HUOMIO! Aukioloajat muuttuvat siten, että

TORSTAISIN sisään mahtuu 20 henkilöä klo 11-12 ja klo 13-14 uudet 20 henkilöä. (siivoustauko klo 12-13)

PERJANTAISIN klo 9-10 sisään mahtuu 20 henkilöä ja klo 11-12 uudet 20 henkilöä. (siivoustauko klo 10-11)

Tiedustelut: Johtava diakoniatyöntekijä Merja Korpela p. 09 2340 6204, merja.korpela@evl.fi

Hermannin Diakoniatalon Varustamo, Hämeentie 73

Café Hermann ma–pe klo 9.30–13, ke auki klo 18 asti. Alkaen ti 1.9.
Kahvia ja voileipää pikkurahalla, puuro maksuton. Lounas 1 € ke ja pe klo 11.30–13

Hävikkiruokajako ma ja to klo 12. Oma kassi mukaan. Lisäksi leipää tarjolla aukioloaikoina. Jako tapahtuu Hämeentie 75 katutason liiketilassa ja asiakkaat jonottavat vuoroaan ulkona.

Jätkäsaaren Hyvän toivon kappeli, Länsisatamankatu 26

Yhteisöruokailu maanantaisin ajalla 7.9.-14.12 klo 17–18.30. (Ei 12.10.)
Edullista ruokaa ja yhdessäoloa. Kasviskeittoaterian hinta aikuisilta on 1 €, alaikäiset maksutta. **Varaathan maksuun tasarahan.** Tarjolla hävikkileipää mukaan otettavaksi.

Poikkeustilanteen vuoksi ruokailun osallistujamäärää joudutaan rajoittamaan ja toimimme erikoisjärjestelyin. Tiedustelut: Kappalainen Hannu Varkki, p. 050 512 1820, hannu.varkki@evl.fi

Lauttasaaren kirkko/väistötilat

Larun Olohuoneen tilanne vielä auki kirkon remontin takia. Seuraa ilmoittelua!

Meilahden kirkko, Jalavatie 6 b

Ei lounasta syyskaudella 2020. Huom. Ajantasaiset tiedot Töölön seurakunnan toiminnasta seurakuntatoolo.fi-sivustolla.

Katso myös www.ruoka-apu.fi josta löydät lähimmän ruokajakopaikan.

Paavalin kirkko, Sammatintie 5

Ystävyyden kahvila tiistaisin klo 13–14.30 Alasalissa. Ruokailukerrat 15.9., 13.10. ja 10.11. Vapaaehtoinen maksu.

Hävikkiruokajakelu tiistaisin klo 12. Oma kassi mukaan.

Ruskeasuon seurakuntakeskus Rasti, Tenholantie 6

Rastin lounas perjantaisin 11.9.-4.12.

Koronatilanteen vuoksi järjestämme kaksi lounaskattausta:

kattaus 11.30-12.15

kattaus 12.30-13.15

Molempiin mahtuu 20 ensimmäistä, paikkoja ei voi varata etukäteen. Ruoka tarjoillaan pöytiin. Lounaan hinta on aikuiselta 3 € ja yli 3-vuotiaalta lapselta 1 €. Voit myös ostaa kätevän aikuisten lounaskortin, jossa 5 ateriointikertaa ja hinta 15 €. Pyydämme varaamaan tasarahan.

Töölön kirkko, Topeliuksenkatu 4

Waste&Feast Café Töölö keskiviikkoisin klo 14–16. Seurakunnan kahvila, jota ylläpitävät vapaaehtoiset. Waste & Feast –brändi kertoo siitä, että Café Töölö on sitoutunut ekologisiin arvoihin: hyödynnämme kahvilassa ylijäämäruokaa. Feast tarkoittaa juhlaa. Iloitsemme siitä, kun saamme viettää aikaa yhdessä toistemme kanssa.

Huom. Ajantasaiset tiedot Töölön seurakunnan toiminnasta seurakuntatoolo.fi-sivustolla.

Katso myös www.ruoka-apu.fi josta löydät lähimmän ruokajakopaikan.

LÄNSI–HELSINKI

Huopalahden kirkko, Vespertie 12

Teematorstai torstaisin klo 12 alkaen 3.9. Päivähartaus klo 12, lounas klo 12.30 hintaan 6 €. Vaihtuvan teeman mukainen ohjelma.

Hyvän mielen keidas torstaisin klo 15. Yhteisöllinen hävikkiruokailu hintaan 2 €. Hartaus ja leivän jakoa.

Malminkartano: Toimintakeskus Jenny, Beckerintie 9

Yhteisöruokailu Take-away-annosten jakona eli annoksia vain mukaan tiistaisin klo 11-12

Huom. vaatii ennakkoilmoittautumisen aina edellisellä viikolla keskiviikosta klo 10 perjantaihin klo 15

- Ilmoittaudu mielellään sähköpostitse: heini.sinkko@evl.fi; heidi.metsala@evl.fi; ulla-maija.tuura@evl.fi, tai voit soittaa Heinille p. 09 2340 3841 tai Ulla-Maijalle 09 2340 3843. Voit jättää myös vastaajaan ilmoittautumisesi.

HUOM! Ei voi ilmoittautua kerralla kaikkiin syksyn jakoihin. Jokaisen viikon jakoon ilmoitauduttava erikseen.

Kannelmäen muiden ruokailujen mahdollisesta alkamisesta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.

Munkkivuoren seurakuntasali, Raumantie 3

Waste&Feast ToivonBistro keskiviikkoisin klo 13 (koronarajoitusten aikaan max 40 hlöä). Tarjolla lounas, jossa hyödynnetään kauppojen ruokahävikkiä. Vapaaehtoinen 1 € ateriamaksu.

Waste&Feast ToivonCafe toistaiseksi tauolla.

Pitäjänmäen kirkko, Turkismiehenkuja 4

Yhteisöruokailu Take-away-annosten jakona eli annoksia vain mukaan tiistaisin klo 11.30–13 (24.11. asti). Hinta aikuisilta ja yli 12 v. lapsilta 2 € ja 7–12 v. lapsilta 1 €, alle kouluikäiset maksutta.

Päivärukous ja leipäjako tiistaisin klo 12-13 (22.12. asti).

Kaikille avoin Olkkari keskiviikkoisin klo 15–18.30. Kahvi klo 15, ruoka klo 17. Hinta aikuisilta 2 €. Voit tulla piipahtamaan oman aikataulusi mukaan.

POHJOIS–HELSINKI

Tulossa yhteisöruokailuja Malmin seurakunnan alueella. Yhteisöruokailut kutsuvat syömään yhdessä Jakomäen kirkon pihalle (soppatykki), Tapulin olohuoneeseen ja Siltamäen seurakuntakodille kerran kuussa.

Alkamisesta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.

Jakomäen kirkko, Jakomäenpolku 7

Lahjoitusleipää jaetaan kirkon pihalla keskiviikkoisin klo 11.

Soppatykki kirkon pihalla kerran kuussa keskiviikkoina 30.9., 28.10. ja 18.11. klo 11.15.

Käpylän kirkko, Metsolantie 14

Iltaruoka keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 16-17.45. Tarjolla vegaaninen keitto, leipä ja iltatee. Hinta 1 €. Hävikkiruokaa jaossa.

Malmin Varustamo: Waste&Feast Malmi, Pekanraitti 16

Tervetuloa herkuttelemaan **lounaalle** ma–pe klo 11–13. Lounaan hinta on 3 €/6 €. Voit halutessasi tukea ruokailua maksamalla ateriasta 10 €. Sarjakortteja myynnissä. Kortit kelpaavat myös Matteuksenkirkon Waste&Feast Snellu Cafe -toimipisteessä, Turunlinnantie 3.

Lahjoitusleipää jaetaan torstaisin klo 11.

Oulunkylän kirkko, Teinintie 10

Maanantaipuu 7.9.-30.11. klo 9-12. Kohtaamispaikka kaikenikäisille. Tarjolla puuro, leipä, kahvi tai tee. Hävikkiruokaa jaossa. Vapaaehtoinen maksu 1 € diakoniatyön hyväksi.

Monikulttuurinen yhteisöravintola Salaam torstaisin 10.9.-3.12. Lounaskattaukset klo 12.00 ja 13.30. Tuotto menee Kirkon Ulkomaanavun kautta katastrofialueille. Vapaaehtoinen maksu 1-10 €.

Pakila: Hyvän Paimenen kirkko, Palosuontie 1

Kippo & Kulho lounas keskiviikkoisin klo 11-13 (23.9.- 2.12.). Lounaan hinta on 3 €/6 €/henkilö.

Pihlajamäen kirkko, Liusketie 1

Lahjoitusleipää jaetaan tiistaisin klo 9.

Ruoka-aika torstaisin klo 12 hintaan 2 €, alkaen 10.9.

Siltamäen seurakuntakoti, Jousimiehentie 5

Soppakirkko kerran kuussa tiistaipäivinä: 15.9., 13.10. ja 17.11. Ruokailu alkaen klo 12. Mukaan mahtuu turvaväleillä enintään 24 ruokailijaa kerrallaan.

Tapulin seurakuntakoti, Maatullinkuja 4

Lahjoitusleipää jaetaan maanantaisin klo 11.

Soppakirkko seuraavina maanantaipäivinä: 21.9., 12.10., 2.11. ja 23.11. Ruokailut kahdessa erässä klo 11.15 ja klo 11.45. Mukaan mahtuu turvaväleillä enintään 35 ruokailijaa kerrallaan.

Viikin kirkko, Agronominkatu 5

Iltaruoka toistaiseksi tauolla

ITÄ–HELSINKI

Itäkeskus: Matteuksenkirkon Varustamo, Turunlinnantie 3

Tervetuloa herkuttelemaan **Waste&Feast Snellu Cafén lounaalle** ma–pe klo 11–13. Lounaan hinta on 3 €/6 €. Voit halutessasi tukea ruokailua maksamalla ateristiasta 10 €. Kahvia saatavana klo 15 asti. Myös sarjakortteja myynnissä.

Kontula: Mikaelinkirkko, Emännänpolku 1

Pienituloisten ruokailu maanantaisin 7.9.-23.11. klo 11. Tarjolla on vapaaehtoistemme valmistama lounas, voileivät ja jälkkärikahvit hintaan 1 € sekä lahjoitusleipää kotiin viemiseksi. Alkuhartaus klo 11. Tiedustelut: susanna.salonen@evl.fi, p. 09 2340 4842

Laajasalon kirkko, Reposalmentie 13

Iltaruoka Mahdollisesta alkamisesta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.

Myllypuron kirkko, Myllynsiipi 10

Iltaruoka torstaisin klo 16–17.30 (3.9.-10.12., paitsi 15.10.). Aterian hinta 2 € ja lapsilta 1 €. Ruokailun yhteydessä klo 16.45-17.30 lastentuokio musiikin ja askartelun merkeissä. Lastentuokion ohjaa Elisabeth Bäckman. Ruokailuun tai lastentuokioon ei tarvitse ilmoittautua. Lisätietoja: diakoni Pilvi Juvonen p. 050 347 8582, pilvi.juvonen@evl.fi.

Myllyn Murkina

Lounas ma-la klo.11.00 – 15.00 Jauhokatu 1-3 A (Liikuntamyllyn sisäänkäynnin käytävä) **lounas 4€**

Roihuvuoren kirkko, Tulisuantie 2

Puurokahvila maanantaisin alkaen 31.8. klo 10. Maksuton aamupuuro, lyhyt alkuhartaus.

Iltaruoka Mahdollisesta alkamisesta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.

Soppakirkot tiistaisin 29.9., 27.10. ja 24.11. klo 13. Lyhyt päivämessu ja maksuton keittolounas.

Vartiokylän kirkko, Kiviportintie 5

Soppakirkot tiistaisin 22.09., 27.10. ja 24.11. klo 12. Maksuton keittolounas, alussa lyhyt hartaus.

Yhteinen iltaruoka Mahdollisesta alkamisesta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.

Vuosaaren kirkko, Satamasaarentie 7

Yhteinen lounas torstaisin klo 11 alkaen 17.9. Vapaaehtoinen maksu 2 €. Lämmintä ruokaa ja seuraa, lounashartaus.

Myllypuron elintarvikejakelu, Jauhokuja 3

Liikuntamyllyn päädyssä, ma, ke ja pe klo 11-13 (tammikuusta -21 alkaen klo.10-12), jaossa kauppojen lahjoittamia elintarvikkeita. Järj. Herttoniemen srk ja Myllypuron elintarvikeapu ry.

Katso myös www.ruoka-apu.fi josta löydät lähimmän ruokajakopaikan.

Food distribution and meals in Helsinki Parishes and association autumn 2020

CITY CENTRE AND LAUTTASAARI

Crypt of Agricola Church, Tehtaankatu 23

Diaconal meal, Tuesdays at noon (22 Sept – 8 Dec), price: 1 €

Alppila Church, Kotkankatu 2

Tuesday meal, every Tuesday 12 noon – 1 pm (starting 8 Sept), price: 2.50 €. Enquiries: nina.klemmt@evl.fi, tel. 09 2340 3634

Annankulma Living Room (Olohuone), Annankatu 14D

Coffee and snacks, newspapers and magazines, time together. Voluntary fee. Devotional time every day. Due to the exceptional corona circumstances, we observe limitations in the use of our premises as long as required.

This autumn we are open 10 Sept – 9 Dec. NOTE! Opening times have changed so that

Thursdays 20 guests are allowed 11 am – 12 noon and another 20 guests 1–2 pm. (Cleaning break 12 noon – 1 pm)

Fridays 20 guests are allowed 9–10 am and another 20 guests 11 am – 12 noon. (Cleaning break 10–11 am)

On **Wednesdays** we start from 7 October at 11 am – 1 pm.

Enquiries: diaconal worker Eija Hoikkala, tel. 09 2340 6205 / 050 434 9779, eija.hoikkala@evl.fi

Hermanni Diakonia House Community Centre, Hämeentie 73

Café Hermanni: Mon–Fri 9.30 am – 1 pm, on Wednesdays open till 6 pm. Starting 1 September. Coffee and sandwiches for a small fee, porridge free. Lunch 1 € on Wed and Fri 11.30 am – 1 pm.

Surplus food distribution Mon 12 noon and Thu 11 am. Bring your own shopping bag. Also bread available during opening hours.

Jätkäsaari Chapel of Good Hope, Länsisatamankatu 26

Community meals on Mondays from 7 Sept to 14 Dec at 5–6:30 pm. (Not on 12 Oct!) Inexpensive food and great fellowship. Vegetable soup meal: 1 € for adults, minors free. Please, reserve exact change. Also surplus bread available to take away.

Due to exceptional corona circumstances we need to limit the number of guests and we observe special arrangements. Enquiries: diaconal worker Eija Hoikkala, tel. 09 2340 6205 / 050 434 9779, eija.hoikkala@evl.fi, or chaplain Hannu Varkki, tel. 050 512 1820, hannu.varkki@evl.fi.

Lauttasaari Church / temporary premises

The situation concerning Larun Olohuone (Laru Living Room) is still open due to the renovation of the church. Follow the advertisements.

Meilahti Church, Jalavatie 6 b

No meals served during the autumn of 2020. Note! For the latest information concerning the activities of Töölö Parish, check the website seurakuntatoolo.fi ↗

St. Paul's Church, Sammatintie 5

Friendship Café on Tuesdays 1–2:30 pm in the hall downstairs (Alasali). Meals served on 15 Sept, 13 Oct, and 10 Nov. Voluntary fee.

Surplus food distribution on Tuesdays at 12 noon. Bring your own shopping bag.

Evening meal on Wednesdays 7 Oct – 25 Nov 5–7 pm. Welcome to come around and spend some time around a good ready meal. Games and company for children, company or solitude for adults, whichever you prefer. Diaconal worker present. All food is vegan, price 1 € per serving per guest. Evening meals are open to all. Food is served until 6:30 pm, time to eat until 7 pm. If you are interested to serve as a volunteer at the evening meals, contact Birgitta Huhtaluhta, birgitta.huhtaluhta@evl.fi.

Ruskeasuo Parish Centre Rasti, Tenholantie 6

Lunch on Fridays 11 Sept – 4 Dec.

Due to the corona situation, we eat in two sittings: the first at 11:30 am – 12:15 pm, the second at 12:30–1:15 pm.

Both can accept the first 20 guests. It is not possible to reserve in advance. Food is served at the tables. Lunch is 3 € for adults and 1 € for children over 1 year. You can also buy a convenient lunch card for 5 meals at 15 €. Please, reserve exact change.

Töölön kirkko, Topeliuksenkatu 4

Waste&Feast Café Töölö on Wednesdays 2–4 pm is run by volunteers from Töölö Parish. The Waste&Feast brand communicates that Café Töölö is committed to ecological values: we utilise surplus food in our cafeteria. It is a feast to have an opportunity to spend time together.

For the latest information concerning the activities of Töölö Parish, check the website seurakuntatoolo.fi ↗.

WESTERN HELSINKI

Huopalahti Church, Vespertie 12

Theme Thursday every Thursday at 12 noon from 3 Sept. Devotion at 12 noon, lunch at 12:30 pm, price 6 €. Programme varies according to the theme of the day.

Good Mood Oasis (Hyvän mielen keidas) every Thursday at 3 pm. Community surplus food meal, price 2 €. Devotion and bread distribution.

Malminkartano: Activity Centre Jenny, Beckerintie 9

Community meal (Take-away only) on Tuesdays 11 am – 12 noon.

Note! You need to register the week before between Wed 10 am and Fri 3 pm.

- Registration preferably by email: heini.sinkko@evl.fi; heidi.metsala@evl.fi; ulla-maija.tuura@evl.fi, or you can call Heini Sinkko, tel. 09 2340 3841 or Ulla-Maija Tuura, tel. 09 2340 3843. You can leave your registration also on a voicemail.

Note! You cannot register for more than one meal at the same time. For each week you must register the week before.

There will be more information following on whether there will be other meals organised in Kannelmäki Parish. Please, follow the advertisements.

Munkkivuori parish hall, Raumantie 3

Bistro of Hope (ToivonBistro) on Wednesdays at 1 pm (corona restrictions max. 40 guests). Surplus food lunch available on Wednesdays at 1 pm. (Due to corona restrictions max. 40 guests) Voluntary fee 1 € per meal.

Café of Hope (ToivonCafe) on Thursdays at 6:30 pm, serving donated coffee buns and bread.

Pitäjänmäki Church, Turkismiehenkuja 4

Community meal (Take-away only) on Tuesdays 11:30 am – 1 pm (until 24 Nov). Price for adults and children above 12 is 2 €, children 7–12 years old pay 1 €, preschoolers free.

Mid-day prayer and bread distribution Tuesdays 12 noon – 1 pm (until 22 Dec).

Living Room (Olkari) open for all on Wednesdays 3–6:30 pm. Coffee at 3 pm, food at 5 pm. Price 2 € for adults. You can pop in at your convenience.

NORTHERN HELSINKI

Coming soon: community meals in the area of Malmi Parish. Join us for a meal at the Jakomäki Church Court (soup kitchen), Tapuli Living Room, and Siltamäki Parish Home once a month. We will provide more information about when we start later on. Please, follow the advertisements.

Jakomäki Church, Jakomäenpolku 7

Distribution of donated bread in the court of the church on Wednesdays at 11 am.

Käpylä Church, Metsolantie 14

Evening meal on Wednesdays 9 Sept – 2 Dec at 4–5:45 pm. Vegan soup, bread and tea. Price 1 €. Playground for children. Distribution of surplus food.

Malmi Community Centre: Waste&Feast Malmi, Pekanraitti 16

Welcome to feast on a delicious lunch Mon–Fri 11 am – 1 pm. Price for lunch 3 € / 6 €. You may pay 10 € to support the organisation of these meals. You can buy lunch cards that can also be used in the Waste&Feast Snellu Café in St. Matthew's Church, Turunlinnantie 3.

Distribution of donated bread on Thursdays at 11 am.

Oulunkylä Church, Teinintie 10

Monday porridge 7 Sept – 30 Nov at 9 am – 12 noon. Meeting place for people of all ages. We offer porridge, bread, coffee and tea. Distribution of surplus food. Voluntary fee of 1 € to support our diaconal work.

Multicultural community restaurant Salaam on Thursdays 10 Sept – 3 Dec at 12 noon – 3 pm. Lunch, the proceeds of which go to support the work of FinnChurchAid in catastrophe areas. Voluntary fee 1–10 €.

Pakila: Good Shepherd Church , Palosuontie 1

Kippo & Kulho lunch on Wednesdays 11 am – 1 pm (23 Sept – 2 Dec). Price 3 € / 6 € per person.

Pihlajamäki Church, Liusketie 1

Distribution of donated bread on Tuesdays at 9 am.

Lunch time: Thursdays at 12 noon, price 2 €, starting 10 September.

Tapuli Parish Home, Maatullinkuja 4

Distribution of donated bread on Mondays at 11 am.

EASTERN HELSINKI

Itäkeskus: St. Matthew's Community Centre, Turunlinnantie 3

Welcome to feast on a delicious lunch at Waste&Feast Snellu Café Mon–Fri 11 am – 1 pm. Price 3 € / 6 €. You can support the organisation of Waste&Feast by paying 10 € for your meal. Coffee available until 3 pm. We also sell lunch cards.

Kontula: St. Michael's Church, Emännänpolku 1

Lunch for people of small means on Mondays 7 Sept – 23 Nov at 11 am. We offer lunch prepared by our volunteers, sandwiches and dessert coffee for 1 € as well as donated bread to take home. Opening devotion 11 am. Enquiries: susanna.salonen@evl.fi, tel. 09 2340 4842.

Laajasalo Church, Reposalmentie 13

Evening meal: We will announce later when we start. Please, follow the advertisements.

Myllypuro Church, Myllynsiipi 10

Evening meal on Thursdays 4–5:30 pm (3 Sept – 10 Dec, except 15 Oct). Price 2 € for adults, 1 € for children. There will be programme for children 4:45–5:30 with music and handicraft, led by Elisabeth Bäckman. You need not register beforehand. Enquiries: Deacon Pilvi Juvonen, tel. 050 347 8582, pilvi.juvonen@evl.fi.

Myllyn Murkina

Lunch Monday - Saturday at 11.00 – 3.00 pm, Jauhokatu 1-3 A (entre corridors of Liikuntamylly) **lunch fee 4€**

Roihuvuori Church, Tulisuantie 2

Porridge Café on Mondays starting 31 Aug at 10 am. Free morning porridge, short opening devotion.

Evening meal: We will announce later when we start. Please, follow the advertisements.

Soup Church on Tuesdays 29 Sept, 27 Oct and 24 Nov at 1 pm. Short communion service and free soup lunch.

Vartiokylä Church, Kiviportintie 5

Soup Church on Tuesdays 22 Sept, 27 Oct and 24 Nov at 12 noon. Free soup lunch, starting with a short devotion.

Evening meal: We will announce later when we start. Please, follow the advertisements.

Vuosaari Church, Satamasaarentie 7

Lunch on Thursdays at 11 am, starting 17 Sept. Voluntary fee 2 €. Warm food and company, lunch devotion.

Myllypuro grocery distribution, Jauhokuja 3

At the end of Liikuntamylly, Mon, Wed, and Fri 11 am – 1 pm (from January 2021 at 10 -12 am): distribution of groceries donated by the shops. Organised by Herttoniemi Parish and Myllypuron elintarvikeapu ry.

Note! Times and other information may change due to changing corona restrictions.

See also: ruoka-apu.fi ↗.

Ruokajaot Helsingissä talvella 2020/- 21

Maanantaisin:

- 10.00 – 12.00 **Myllypuron** elintarvikeapu ry, Jauhokuja 3.
- 12.00 **Hermannin** diakoniatalon Varustamo, Hämeentie 73
- 17.00 **Malmin** Saalem, Malmin asematie 3

Tiistaisin:

- 12.00 **Paavalin kirkko**, Sammatintie 5.
- 12.00 **Pitäjänmäen kirkko**, Turkismiehenkuja 4. Päivärukous ja leipäjako klo 12

Keskiviikkoisin:

- 10.00 – 12.00 **Myllypuron** elintarvikeapu ry, Jauhokuja 3. (10.8. alkaen)
- 10.00 **HurstinApu**, Helsinginkatu 19, (jaetaan valmiita kasseja niin kauan kuin niitä riittää)

Torstaisin:

- 12.00 **Hermannin** diakoniatalon Varustamo, Hämeentie 73
- 15.00 – 18.00 **Andreaskyrkan**, Korkeavuorenkatu 22 A
- 17.00 **Malmin** Saalem, Malmin asematie 3

Perjantaisin:

- 10.00 – 12.00 **Myllypuron** elintarvikeapu ry, Jauhokuja 3. (10.8. alkaen)

- 10.00 **HurstinApu**, Helsinginkatu 19, (jaetaan valmiita kasseja niin kauan kuin niitä riittää)
- 13.30 Pro **Alppikylä**, Alppikylänkatu 22–24
- 15.00 **Asema 41**, Puustellinpolku 25 C, www.asema41.fi

Lisäksi:

- **Kannelmäen kierrätyspiste** – liity listalle heidän Facebook sivuillaan <https://www.facebook.com/groups/kiertsi/>

Helsingin kaupungin asukastaloissa edullisia kahvilatuotteita seuraavasti:

- **Kumppanuustalo Hanna**, Sturenkatu 12, ma-pe klo 9 – 15.30
- **Oulunkylän seurahuone**, Larin Kyöstin tie 7, ma-pe klo 9 – 14.30

Ruoka-apu.fi

Enemmän kuin ruokaa - löydä lähimmät ruokajakelut ja yhteisruokailut.

Katso www.ruoka-apu.fi josta löydät lähimmän ruokajakopaikan.

Food distribution in Helsinki in autumn 2020

Mondays:

- 11.00 – 13.00 **Myllypuron** elintarvikeapu ry, Jauhokuja 3,
- 12.00 **Hermanni** Deacon House, Hämeentie 73
- 17.00 **Malmin** Saalem, Malmin asematie 3,

Tuesdays:

- 12.00 **St. Paul's Church**, Sammatintie 5
- 12.00 **Pitäjänmäki** Church, Turkismiehenkuja 4. Midday prayer and bread distribution at 12. Coffee served in the church.

Wednesdays:

- 10.00 **Hurstin Apu**, Helsinginkatu 19, starting from 5 August 2020
- 11.00 – 13.00 **Myllypuron** elintarvikeapu ry, Jauhokuja 3

Thursdays:

- 12.00 **Hermanni** Deacon House, Hämeentie 73
- 15.00 – 18.00 **Andreaskyrkan**, Korkeavuorenkatu 22 A
- 17.00 **Malmin** Saalem, Malmin asematie 3

Fridays:

- 10.00 **Hurstin Apu**, Helsinginkatu 19
- 11.00–13.00 **Myllypuron** elintarvikeapu ry, Jauhokuja 3
- 13.30 Pro **Alppikylä**, Alppikylänkatu 22–24
- 15.00 **Asema 41**, Puustellinpolku 25 C www.asema41.fi

Additionally:

- **Kannelmäen kierrätyspiste** – join the list on their Facebook page (in Finnish) <https://www.facebook.com/groups/kiertsi/>

Inexpensive café products in the community centres of the City of Helsinki as follows:

- Hanna Community Centre, Sturenkatu 12, Mon–Fri 9–15.30
- Oulunkylän Seurahuone, Larin Kyöstin tie 7, Mon–Fri 9–14.30

Ruoka-apu.fi

More than only the food – You can find the nearest food distribution and meal places. www.ruoka-apu.fi

You can reach food aid social work on weekdays from 9 to 11 on (Eila) 040 675 4790 / eila.silinch@hel.fi and (Markus) 040 675 4789 / markus.honkonen@hel.fi

RUOKAA INTERNETISTÄ

Voit myös itse tilata ja ostaa ruokaa suoraan internetin kautta, esimerkiksi seuraavien toimijoiden kautta.

Fiksu ruoka

www.fiksuruoka.fi

Ruokaa 20–90 % alennuksella ja samalla vähennät Suomen ruokahävikkiä. Tuotevalikoima koostuu pääosin elintarvikkeiden poistoeristä, jotka olisivat muuten vaarassa tulla poisheitetyiksi. Toimitukset 1-3 arkipäivässä perille koko Suomeen.

Matsmart

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

Hävikkiruokaa 20–90 % alennuksella.

Foodie.fi

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

K-ruoka.fi

<https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/verkkokauppa/ruoka-verkkokauppa>

Wolt

<https://wolt.com/fi/>

Foodora

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

Kauppahalli24

<https://www.kauppahalli24.fi/>

Kauppakassi

<https://www.kauppakassi.com>

Katso myös www.ruoka-apu.fi josta löydät lähimmän ruokajakopaikan.

Helsinki-info

Helsingin kaupungin neuvonta – tietoa kaupungista ja sen palveluista sekä maahanmuuttoon liittyvissä asioista

информация о городе, услугах города, иммиграционные вопросы

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

p. 09 31011 111

chat: neuvonta.hel.fi ma-to 9–16 ja pe 10–15

Kasvokkain neuvontaa Keskustakirjasto **Oodissa**, Töölönlahdenkatu 4
ma-to 9–16, pe 10–16 sekä **International House Helsingissä (IHH)**
Lintulahdenkuja 2 D, ma-to 9–16 ja pe 10–16

HUOM: Neuvontamme Keskustakirjasto Oodissa, International House Helsingissä (IHH) ja alueellisissa jalkautumisen palvelupisteissä on toistaiseksi suljettu. Päivitetyt tiedot: neuvonta.hel.fi

Helsinki-infon neuvonnan jalkautumisen aikataulu

MAANANTAI

Meri-Rastila: Leikkipuisto Haruspuisto klo 9-12, Meri-Rastilan tori 7

Kontula: Kontulan kirjasto klo 14-17, Ostostie 4

TIISTAI

Pitäjänmäki: Pitäjänmäen kirjasto klo 9-12, Jousipolku 1

Kannelmäki: Kanneltalo klo 14-17, Klaneettitie 5

KESKIVIIKKO

Puotinharju: Puhoksen ostoskeskus klo 9-11, Kastelholmantie 2

Kalasadama

HUOM: Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksen tapahtumatorilla (Työpajankatu 14 A) palvelumme on toistaiseksi suljettu.

TORSTAI

Pihlajanmäki: Toimintakeskus Graniitti (Suomen Venäjänkiel. Keskusjärjestö ry) klo 10-12, Graniittitie 9

Malmi: Malmitalo klo 14-17, Ala-Malmin tori 1

ETSIVÄ SOSIAALITYÖ JA -OHJAUS

RUOKA-AVUN SOSIAALITYÖ

Eila Silinch

Markus Honkonen

p. **040 675 4790**

p.**040 675 4789**

eila.silinch@hel.fi

markus.honkonen@hel.fi

Parhaiten tavoittaa **puhelimitse ma-pe klo.9-11.00 ja klo.14.00-15.00** välisenä aikana. Voit laittaa myös tekstiviestin.

Poikkeustilanteessa ota ensisijaisesti yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla. Kiitos!

Voit keskustella sinulle tärkeästä asiasta, kertoa kuulumisia tai kysyä neuvoa muun muassa etuus- ja asumisasioissa, elämäntilanteeseen tai perheeseen liittyen (Eilan kanssa pystyt keskustelemaan suomeksi, viroksi ja venäjäksi).

Autamme sinua myös ymmärtämään viranomaistekstejä, etuuksien hakemisessa, muutoksenhauissa, ja oikean viranomaisen löytämisessä ja tavoittamisessa asiasi kanssa.

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**

SOSIAALINEUVONTA

Sosiaalipalvelujen sekä täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen ohjaus ja neuvonta.

Tiedot ovat voimassa syyskuun alkuun.

Palvelemme **ensisijaisesti puhelimitse** ja sähköisesti Sosiaalipalvelujen sekä täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen ohjaus ja neuvonta, mutta järjestämme tarvittaessa myös tapaamisen.

Sosiaalineuvonta palvelee

- puhelimitse arkisin **9.00–16.00** numero **09 310 44400**
- chatissa arkisin **9.00–16.00**, chat osoitteessa hel.fi/sosiaalineuvonta

Kalasataman palvelupiste

Työpajankatu 14 A 1. kerros, 00580 Helsinki

ma - pe 9–16, ilmoittautuminen klo 9-15

Myllypuron palvelupiste

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, ke, to ja pe 9–15, ti 12–15

Haagan palvelupiste

Hopeatie 6, 1. kerros, 00440 Helsinki

ma, ke, ja pe 9 – 15, ti 12 – 15

Sosiaalineuvonta 1.9- 31.12.2020



HAAGA VIA

MA suljettu
TI 12-15
KE suljettu
TO-PE 9-15

KALASATAMA VIA

MA-PE 9-15
(paikalla klo
16 asti)
KE klo 16-18

MYLLYPURO VIA

MA, KE, PE 9-
15
TI 12-15
TO suljettu

VUOSAARI VIA

MA 9-15
TI suljettu
KE-TO 9-15
PE suljettu

Sosiaalineuvonnan palvelunumero 09 310 444 00

MA-PE klo 9-16

Sosiaalineuvonnan Chat

MA-PE klo 9-16

ETUUSKÄSITTELY

- puhelimitse arkisin **9.00–12.00** numero **09 310 56257**
- **ruotsiksi** arkisin **9.00–12.00** numero **09 310 44967**

Tietoa kaupungin myöntämän täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen hakemisesta ja maksuista.

NUORTEN JA AIKUISTEN SOSIAALITYÖ

Nuorten ja aikuisten sosiaalityön tiimit palvelevat

- Nuorten ja aikuisten tiimien neuvontanumerot **arkisin** kello **9–11** ja kello **12–14**, paitsi Haaga **yli 30-vuotiaat** arkisin kello **12–15**
Tiimien neuvontanumerot osoitteessa hel.fi/aikuisosiaalityo
- Nuorten sosiaalityön tiimien työntekijät ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat vastaavat **nuorten chatissa** osoitteessa www.hel.fi/nuoret **arkisin 12–16**
- Jos sinulla on nimetty omatyöntekijä, voit olla häneen yhteydessä. Työntekijöiden suorat yhteystiedot ja **tiimien neuvontanumerot** osoitteessa hel.fi/aikuisosiaalityo
- Sosiaalityön **päivystys 09 310 1691/vaihde**

Sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen palvelut, työskentelyä ja apua mm. asumiseen, toimeentuloon ja talouteen, hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin liittyen.

TERVEYSNEUVONTA

Saat **terveysneuvontaa** vuorokauden ympäri terveysasemien **chatbotista**, **Omaolo-palvelusta** ja **terveysneuvontapuhelimesta**.

Terveysasemien **chatbot ohjaa** hakemaan **terveyspalveluja oikeasta paikasta** ja neuvoo myös hammashoitoon, mielenterveyteen, päihteisiin ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa. Tarvittaessa chatbot yhdistää sinut esimerkiksi kaupungin sähköiseen asiointiin, Omaloon, Omakantaan tai sosiaalineuvonnan chattiin. **Chatbot on jokaisen terveysaseman sivulla.**

Voit arvioida hoidon tarvetta ja hakea hoito-ohjeita Omaolo-palvelussa.

Kiireellisessä asiassa oman terveysaseman ollessa suljettu soita Päivystysavun numeroon **116 117**.

Soita **terveysneuvonnan numeroon 09 310 10023**, kun sinulla on kiireettömiä terveyteen tai terveyspalveluihin liittyviä kysymyksiä.

SENIORI-INFO

Seniori-infon puhelinpalvelusta saa monipuolisesti tietoa ja ohjausta Helsingin kaupungin, yritysten ja järjestöjen palveluista. Ikäihmisiä (yli 65-vuotiaiaat) ohjataan tarpeenmukaisesti toimintakykyä tukevan toiminnan, tuen tai palvelun piiriin.

Palvelu arkisin klo.9-15 p.09 310 44556 / sähköposti: seniori.info@hel.fi (käytä sähköpostia tietoturvasyistä vain yleisten asioiden toimittamiseen, ei henkilötietoja).

Lisätietoja: www.hel.fi/seniorit/fi ja Facebookista: Stadin Seniori-info

KELAN PALVELUJA

Kelan sivuilla voi koronatilanteen vuoksi varata vain soittoaikoja

Toimeentulotukineuvonta 020 692 207

Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9-12.

- neuvonta **arabia** 020 6344 902
- neuvonta **somali** 020 6344 905
- neuvonta **venäjä** 020 6344 901
- neuvonta **pohjoissaame** 0206340 402

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

Ota yhteyttä:

Puhelinnumero: 040 965 3311 (arkisin klo 9-15)

Sähköposti: info@hopeyhdistys.fi

Tiiminvetäjä: Minka Pietiläinen

OMAISHOITAJALIITTO

Vertaistukiryhmiä, vapaaehtois- ja yhdistystoimintaa, tietopaketteja, kuntoutusta, lomiam ja tukea omaishoitajille.

<https://omaishoitajat.fi/>

Neuvontapuhelin

Numeroon **020 7806 599** voi soittaa ma-to klo 9–15.

Puhelun **hinta** on lankaverkosta 8,35 snt/puhelu + 8,83 snt/min ja matkapuhelinverkosta 8,35 snt/puhelu + 22,32 snt/min.

Kysy omaishoidosta –chat

Chat palvelee ma, ti, to ja pe kello 9–12 sekä ke kello 15–18. Chatin keskusteluikkuna löytyy Omaishoitajaliiton verkkosivujen oikeasta alakulmasta.

Chatin kautta voit asioida kanssamme nimettömästi. Ethän lähetä chatin kautta arkaluonteisia henkilötietoja, kuten esimerkiksi nimeäsi tai henkilötunnustasi.

Paikallinen jäsenyhdistys Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ratamestarinkatu 7 B, 00520 Helsinki, tiina.sirkia[at]polli.fi, **polli.fi**

p. 040 533 2710, ma–to 9–11 ja 12–15

Neuvontaa ja toimintaa myös vieraskielisille omaishoitajille, tarvittaessa tulkkiavusteisesti.

MAAHANMUUTTONEUVONTA

Tarjoamme maksutonta neuvontaa ja tietoa maahanmuuttajille monella eri kielellä. Selvennämme eri viranomaisten prosesseja ja päätöksiä. Ohjaamme sinut oikean viranomaisen luo.

Soita numeroon 09 310 111 11

ma–to klo 9–16, pe klo 9–15

Kysy sähköpostilla **maahanmuuttoneuvonta(at)hel.fi**

Jade-toimintakeskus, Käpyrinne ry. Ikääntyvien vieraskielisten kohtaamispaikka Helsingissä.

Toimintaa ja neuvontaa yli 50-vuotiaille henkilöille kiinaksi, dariksi, farsiksi, arabiaksi, kurdiksi ja somaliksi (korona-aikana tarvittaessa etäyhteyksin).

Topeliuksenkatu 17 C 25, 00250 Helsinki,
jadetoimintakeskus[at]gmail.com, jadetoimintakeskus.fi

p. 050 371 0555

MIEPPI – tukea mielen hyvinvointiin matalalla kynnyksellä

Huom! WALK IN -VASTAANOTTOJA EI TOISTAISEKSI PIDETÄ. Miepin tavoittaa puhelimitse p. **09 310 26830** arkisin klo 8–16.

Keskustelutuki voidaan toteuttaa asiakkaan toiveen mukaan etäyhteydellä tai kasvokkain.

Mieppi on matalan kynnyksen mielenterveyspalvelu, joka palvelee Myllypuron terveysasemalla arkisin klo 8–16, metroaseman vieressä, osoitteessa Jauhokuja 4.

KRIISINUMERO (mielenterveys- ja päihdeongelmat)

Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin

p. 09 2525 0111, päivittäin 24 h/vuorokaudessa

Svenskspråkig kristelefon p. 09 2525 0112

Koetko, ettet jaks enää yksin huolen tai murheen kanssa? Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia? Puhelimessa vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen nimettömänä ja luottamuksellisesti. Tavoitteena on helpottaa henkistä hätää sekä ehkäistä itsemurhia.

Svenskspråkig kristelefon 09 2525 0112

Arabiankielinen kriisipuhelin

يمكنك مناقشة مواقف الحياة أو ما تفكر أو تشعر به مع المتطوعين أو المدربين أو العاملين في مجال الأزمات

تواصل معنا على الرقم التالي

Soita numeroon 09 2525 0113

أو عبر: Voit soittaa myös Whatsappin:

040195 8202

إذا كان الخط مشغول، الرجاء الإتصال لاحقاً

أوقات تلقي الاتصالات: يوم الاثنين والثلاثاء من 11.00 صباحاً إلى 15.00 مساءً

يوم الأربعاء من 13.00 صباحاً إلى 16.00 مساءً ومن 17.00 مساءً إلى 21.00 ليلاً

يوم الخميس من 10.00 صباحاً إلى 15.00 مساءً

نتكلم اللغة العربية والانجليزية أيضاً

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

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

Turvakoti Mona on maksuton turvakoti maahanmuuttajanaishille ja heidän lapsilleen. Voit hakeutua kaikkialta Suomesta, jos kotona tai lähiyhteisössäsi on vaarallista olla väkivallan tai sen uhkan takia.

Voit soittaa p. 045 639 6274 tai tulla yksin tai lasten kanssa mihin vuorokauden aikaan tahansa. Chatissa: ti klo.10–12 arabia, suomi; ke klo 10–12 englantia, 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 puhelinlaskussa! 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

HelsinkiMission palvelu Juttukorva

tarjoaa keskusteluseuraa yksinäisille. Järjestön työntekijät vastaavat puhelimeen **maanantaista perjantaihin klo 13-15**.

Numero on **045 341 0504**. Juttukorvaan voivat soittaa kaiken ikäiset yksinäiset kaikkialta Suomesta

Netari.fi

Netari on oma nuorisotalosi netissä. Olemme auki sunnuntaista torstaihin. Netarissa voit hengaila rennosti kavereiden kanssa tai jutella mieltäsi askarruttavasta asiasta luotettavan aikuisen kanssa.

Sekasin

Chat on suunnattu 12-29-vuotiaille.

<https://sekasin247.fi/>

Chatti on auki seuraavasti: Arkisin: 9-24, viikonloppuisin: 15-24

SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES

Jos asiakas tai potilas on tyytymätön saamaansa palveluun, hoitoon tai kohteluun, tai tarvitsee neuvoja oikeuksistaan sosiaali- ja terveydenhuollossa voi hän olla yhteydessä sosiaali- ja potilasasiamieheen. Sosiaali- ja potilasasiamieheen voivat olla yhteydessä myös asiakkaiden ja potilaiden omaiset ja muut läheiset, kuntalaiset sekä asiakkaiden ja potilaiden asioissa toimivat yhteistyötahot.

Neuvonta puh. 09 3104 3355
ma, ke ja to klo 9–11.30, ti klo 12–14.30

Suojattua sähköpostia voi lähettää sosiaali- ja potilasasiamiehille osoitteen <https://securemail.hel.fi/?recipient=sosiaali.potilasasiamies@hel.fi> kautta osoitteeseen **sosiaali.potilasasiamies@hel.fi**.

Henkilökohtaisesta tapaamisesta sovitaan aina etukäteen.

Toinen linja 4 A, 00530 Helsinki
PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

Sosiaali- ja potilasasiamiehet:

Sari Herlevi, Anna Holmström ja Teija Tanska

- Sosiaali- ja potilasasiamies on puolueeton taho, joka ei tee päätöksiä, eikä ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirillä ja yksityisillä terveydenhuollon palveluntuottajilla on omat potilasasiamiehensä. HUS-sairaanhoitoalueen potilasasiamiesten yhteystiedot

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. Puhelinpalvelu ma, ti, ke, pe klo 9–15,

to klo 9–13 p. 09 310 13030 www.stadinasunnot.fi

Espoon kaupungin vuokra-asunnot

Espoon asunnot Oy Upseerinkatu 3 B, 02600 Espoo 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

Vapaarahoitteisia asuntoja

- **SATO** – asuntopalvelu, Mikonkatu 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 Asiakaspalvelu ma-ke, pe klo 8–16, to 9.30–16p. 020 508 5000 www.lumo.fi

- **Avara Asunnot OY** Retkeilijänkatu 11, 00980 Helsinkip. 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 Mannerheiminaukio 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/asunnot/vuokra-asunnotasiakaspalvelu@ovenia.fi
- **Realia** asuntovuokraus Valimotie 17-19, 00380 Hki p. 0102285555 ma-to 8–16, pe 9–16 www.realiamanagement.fi/ Asuntovuokra
- Lotta Svärdsäätio Asuntojen vuokraus: **Vuokraturva Oy** www.vuokraturva.fi p. 010 232 7303
- **Apteekkien eläkekassa** 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 (vaihde) www.setlementtiasunnot.fi
- **M2-Kodit** Siltasaarenkatu 18-20 B, 2. krs, 00530 Helsinki p. 09 774 25500 ma-ke 13–15.30, to-pe 9–11.30 www.M2kodit.fi m2.asiakaspalvelu@ysaatio.fi
- **Keva kodit** asunnot@keva.fi p. 02061421 vaihde, joka päivä klo 9–17 www.vuokra-asunnot.keva.fi

Nuoret ja opiskelijat

HOAS – Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö Pohjoinen Rautatiekatu 29, 00100 Hki Pääasiassa päätoimisesti opiskeleville

Puhelinpalvelu ma–pe 9–16, p. 09 549 900 www.hoas.fi

NAL Asumnot Kirkonkyläntie 30, 00780 Helsinki

Alle 30-vuotiaille työelämässä oleville ja osa-aikaisesti opiskeleville

p. 09 7745366 www.nalasunnot.fi

Nuorisosäätiö Hiihtäjäntie 7, 00810 Helsinki 18-30-vuotialle 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 Helsinki, käynti sisäpihalta. **Avoinna 24 h/vrk,**

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

Hätämajoitus Helsingissä

Hietaniemenkadun palvelukeskus Helsingin kaupunki (kts. yllä)

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.

Helsingin Diakonissalaitoksen hätämajoitus

Hätämajoitukset ovat avoinna päivittäin klo 18-08.

Yhteystiedot: Inarintie 8, 00550 Helsinki

050 505 3668 (liikkuvan väestö hätämajoitus), 050 502 1455
(Paperittomien hätämajoitus)

Maistraatti <https://dvv.fi/>

Oletko menossa naimisiin?

Haluatko muuttaa nimesi?

Oletko muuttamassa?

Oletko laatimassa perukirjaa?

Tarvitsetko tietoa holhouksesta?

Nettisivuilta löydät palvelukohtaiset puhelinnumerot, yhtä varsinaista puhelinvaihdetta ei ole.

Neuvonnan ja asiakaspalvelun tärkeimmät numerot

Näistä paikoista saa neuvoja ja tietoa Helsingin kaupungin palveluista.

- **Helsingin kaupunki, vaihde**, 09 3101691 www.hel.fi, Kaupungintalo, Pohjoisesplanadi 11–13. Henkilöt ja toimipaikat: numerot.hel.fi
- **Helsingin kaupungin neuvonta** ma–to klo 9–16, pe klo 9–15 p. 09 310 111 11, www.virka.fi.
- **Terveysneuvonta 24 h/vrk**, p. 09 310 10023. Tietoa Helsingin terveyspalveluista ja sairauksien hoito-ohjeita.

- **Hammashoidon ajanvaraus** arkisin klo 8–14, p. 09 310 51400. Varaukset ma–pe klo 14–21 ja la–su klo 8–21 numerosta 09 310 49999.
- **Kriisipäivystys 24 h/vrk**, p. 09 310 44222. Auttaa kriisitilanteissa, kuten läheisen kuoltua äkillisesti.
- **Sosiaalipäivystys 24 h/vrk**, p. 020 696 006. Auttaa kun tarvitaan pikaisesti sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä, esimerkiksi lastensuojelussa. Virka-aikaan palvelut saa ensisijaisesti oman asuinalueen perhe- ja sosiaalipalveluista.
- **Seniori-info** ma–pe klo 8.30–12, p. 09 310 44556, seniori.info@hel.fi. Tietoa ikääntyvien sosiaalipalveluista saa arkisin myös oman asuinalueen sosiaali- ja lähityön yksiköistä: etelä, p. 040 3340 814; länsi, p. 09 310 47827; pohjoinen, p. 09 310 73949; itä, p. 09 310 46893 ja ruotsinkieliset, p. 09 310 44848.
- **Matkailuneuvonta**, ma–pe klo 9–18, la–su klo 10–16, p. 09 310 13300.
- **HSL joukkoliikenne**, asiakaspalvelu, ma–pe klo 7–19, la–su klo 9–17, p. 09 476 64000.
- **HSY jätehuolto** asiakaspalvelu, ma–pe klo 8.30–15.30, p. 09 156 12110.
- **Talous- ja velkaneuvonta**, ma–to klo 9–12, p. 09 310 43887.
- **Työllistymisen tuki**, neuvonta TE-palveluista, p. 029 502 0700. Työllistymisen tuen toimisto, p. 09 310 32513.
- **Asuntopalvelupiste** Stadin asunnot, ma–ke ja pe klo 9–15, to klo 9–13, p. 09 310 13030.
- **Asunnottomien palvelut**, Hietaniemenkadun neuvonta ja päivystys 24 h/vrk, p. 09 310 46628.
- **Taloushallintopalvelun asiakaspalvelu**, p. 09 310 25300, arkisin klo 9–15.
- **Yritysneuvonta**, YritysHelsinki, ma–pe klo 8–16, p. 09 310 36360.