

TERVEYSASEMAT

Perusterveydenhoito,
todistukset ja tarpeen
mukaan ohjaus
erikoissairaanhoidon.

Soita ja varaa aika
klo 8.00-15.30
puh. 09 47636 400

NEUVOLAT

Tukea sekä neuvoja
vanhemmuuteen ja
vanhemmuuteen
valmistautumiseen.

Soita klo 8-30-13.30
puh. 029 151 2400

TUKEA PERHEILLE

Sosiaalityö lapsiperheille (kaikille perheille, joissa
alle 18-vuotiaita). Apua muun muassa vanhemman
jaksamiseen, lasten ja nuorten hyvinvoinnin
tukemiseen, perheen voimavarojen
vahvistamiseen ja arjen sujuvoittamiseen.

Puh. 029 151 23 60 klo 9-14.

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalityo-lapsiperheille>

TUKEA AIKUISILLE

Aikuissosiaalityö antaa tukea erilaisiin
haasteisiin kuten asumiseen, vahvistaa sosiaalista
toimintakykyä, mahdollistaa kuntouttavan
työtoiminnan, auttaa selvittämään talousongelmia
ja antaa kiireellisen avun kriiseissä kuten
lähisuhdeväkivalta tai yllättävä varattomuus.
Toimintapiste Leppävaarassa.

<https://www.luvn.fi/fi/toimipisteet/espooon-aikuissosiaalityo>

TUKEA TALOUTEEN

Taloussosiaalityö auttaa aikuisia käymään yhdessä läpi talousasiat mm.
velkaantuminen, perintä tai talous yleensä.
Puh. 040 6393944 perjantaisin klo 10-14.

Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto auttaa velkajärjestelyissä.
Puh. 029 5661827 klo 9-12.

Ohjaamo auttaa myös talousasioissa alle 30-vuotiaita.

Keskeiset palvelut

ESPOO

PÄIHDEHOITO

Apua selviämiseen
päättymystilasta, apua
vieroitukseen ja
terveysneuvontaa.

Vieroituksen puh.
046 877 3708
klo 10-11.30

<https://urly.fi/3yQt>

OHJAAMO

Alle 30-vuotiaille tukea koulutuspoluille,
työnhakuun, raha-asioiden
selvittämiseen, asunnon hakuun,
terveydellisiin haasteisiin sekä vapaa-
ajan tekemisen pohtimiseen.

Neuvontapiste Leppävaarassa
Puh. 040 126 7513

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamotalo-espoo>

MIELENTERVEYS

Espoon avopalvelut
aikuisille ja nuorille.
Apua mielenterveyteen,
riippuvuuksiin,
mielialaan, jaksamiseen ja
kuntoutukseen.

Apua puhelimitse
puh. 029 151 2295
klo 8-16

TYÖLLISYYS ESPOO

Neuvontaa työnhakuun, apua
ansioluettelon ja työhakemuksen
tekemiseen sekä tietoa
koulutusmahdollisuuksista
neuvontapiste Isossa-Omenassa
Puh. 09 816 94000

<https://www.espoo.fi/fi/toimipisteet/63890>

PELIRIIPPUVUUS

Peluuri puhelin- ja chat palvelu klo 12-18,
puh. 0800 100 101

Pelirajaton vertaisryhmät, tukea
peliriippuvuuteen.
Lisää palveluita ja tietoa:
<https://urly.fi/3yQm>

HÄTÄTILANTEET

SPR turvatalo nuorille Espoossa. Tilapäismajoitus, keskusteluapu, turvan
tarve. Puh. 050 3390619

Sosiaali- ja kriisipäivystys auttaa traumaattisissa kokemuksissa ja
häätatilanteissa. Puh. 029 151 2221

Turvakoti Pellas Espoo lähisuhdeväkivaltaa pelkääville tai sitä kokeville
perheille. Puh. 040 457 3840

KUNTOUTUS

Kaikenikäisille eri kuntoutuksen ja
toimintaterapian muotoja.

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/terveyspalvelut/kuntoutus-ja-terapia>

ASUNNOTTOMUUS

Tilapäinen asuminen asunnottomuus-
tilanteissa, asunnottomuuden ennaltaehkäisy
ja asumisen tuki.

Asumisen sosiaalipalvelut:
<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/asumisen-tuki>



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**MAHDOLLISUUS
OSALLISUUTEEN**

DIAK

**SRF SUOMEN
ROMANIFOORUMI**