

TERVEYSASEMAT

Perusterveydenhoito, todistukset ja tarpeen mukaan ohjaus erikoissairaanhoidon.

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

ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLAT

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/espoon-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 päihtymystilasta, 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 hätätilanteissa. 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