

TERVEYSASEMAT

Perusterveydenhoito, todistukset ja tarpeen mukaan ohjaus erikoissairaanhoidon.

Etsi oma terveysasemasi
<https://urly.fi/3yRu>

ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLAT

Tukea sekä neuvoja vanhemmuuteen ja vanhemmuuteen valmistautumiseen.

Puh. 09 3105 5530 klo 8-14

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. 09 310 15454 klo 9-12
<https://urly.fi/3yRt>

TUKEA AIKUISILLE

Aikuissosiaalityö antaa tukea +16-vuotiaiden haasteisiin kuten asumiseen, velkaantumiseen, päihde- ja peliriippuvuuteen sekä mielenterveysongelmiin, mahdollistaa kuntouttavan työtoiminnan ja antaa kiireellisen avun kriiseissä kuten lähisuhdeväkivalta tai yllättävä varattomuus.

Puh. 09 310 44400 klo 8.15-16.00
Toimipisteet: <https://urly.fi/3yRs>

NUORET

Nuorisotyö tukee arjessa, koulussa, ystävissä, vapaa-ajan toiminnassa ja nuoria pohdituttavissa kysymyksissä. Tukea myös yksittäisille nuorille.

Etsivä nuorisotyö ke-pe klo 9-15
Puh. 040 184 3175

TUKEA TALOUTEEN

Aikuissosiaalityö auttaa mm. velkaantumisessa, perinnässä tai taloudessa yleensä.

Puh. 09 310 44400
klo 8.15-16.00

Helsingin talousneuvonta
puh. 09 3104 3929
klo 9-11 tai 12-14

Helsingin oikeusaputoimisto auttaa velkajärjestelyissä.
Puh. 029 566 0123
klo 9-12.

TYÖLLISYYSNEUVONTA

Neuvontaa työnhakuun, apua ansioluettelon ja työhakemuksen tekemiseen sekä tietoa koulutusmahdollisuuksista.

Puh. 09 310 36107 klo 9-15

Neuvontapisteet: <https://urly.fi/3yRv>



OHJAAMO

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

Neuvontapiste Kampissa ja Itäkeskuksessa
Puh. 09 31025861

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

NUORTEN HAASTEET

Ankkuritiimi: moniammattillinen apu mm. nuorten rikoksiin tai päihdeidenkäyttöön

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

MIELENTERVEYS

Ajanvaraukseton Mieppi yli 13-vuotiaille, mielenterveyden ammattilaisten matalan kynnyksen apua.

Toimipisteet ja numerot:
<https://urly.fi/3yRx>

Muuten terveysasemat ja sairaalat.

HÄTÄTILANTEET

Sosiaalipäivystys auttaa traumaattisissa kokemuksissa ja hätätilanteissa kuten vakava huoli läheisestä. Puh. 0206 96006

Kriisipäivystys auttaa traumaattisissa kokemuksissa ja hätätilanteissa kuten onnettomuus, vakava sairastuminen tai vastaava.
Puh. 09 310 44222

Helsingin turvakotien yhteystiedot lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeville henkilöille ja perheille.

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

PELIRIIPPUUUS

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

Ammattilaisten apua peliriippuvuuteen täysi-ikäisille
Puh. 040 152 3918

RIKOKSETON ELÄMÄ

RETS

Tukee rikoksista tuomittuja, rikoksilla oireilevia ja heidän läheisiään sekä edistää heidän hyvinvointiaan

<https://rets.fi/>

PÄIHDEHOITO

Apua päihdeiden käyttöön ja vieroitukseen.

Päihdepoliklinikka Kalasatamassa
klo 8.30-15.30
Puh. 09 310 42900

Nuorten pysäkki 13-23-vuotiaille klo 9-15
Puh. 0931024659

KUNTOUTUS

Kaikenikäisille eri kuntoutuksen ja toimintaterapian muotoja

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

ASUNNOTTOMUUS

Apua asunnottomille puh. 09 310 22530
ma, ke ja pe klo 9-15

Hätämajoitukset (myös päihtyneille)
Puh. 09 310 46628



Euroopan unionin osarahoittama



MAHDOLLISUUS OSALLISUUTEEN

DIAK

SRF SUOMEN ROMANIFOORUMI