

# ESPOOLAISTEN JÄRJESTÖJEN, KAUPUNGIN JA SEURAKUNTIEN PALVELUESITE VÄHÄVARAISILLE JA ASUNNOTTOMILLE

(päivitetty syyskuussa 2020, voimassa toistaiseksi) HUOM! Korona voi vaikuttaa palveluiden sisältöön ja saatavuuteen. Emme vastaa tietojen paikkansapitävyydestä.

## 1. Elintarvikejakelu

**Espoon Ankkuri:** ruuanjako keskiviikkoisin puhelinvarauksilla (klo 10.00-11.00, puh 050-4366006). Matinkartanontie 16 B. Päihteen palvelu.

**Espoonlahden kirkko:** hävikkiruokakassi. Ma, ke ja pe, ei pyhäpäivinä. Vuoronumeroiden jako alkaa 8:30. Kipparinkatu 8.

**Hyvä Arki ry:** hävikkiruokakassien jako ma 11:30-13, ke 9-13 ja pe 9-13, Siltakuja 3B. Päihteen palvelu.

**Manna-talo:** elintarvikkeiden jako ma-pe 12-13:30. Ajan varaaminen soittamalla, puh. 0400-401114 klo 9-12. Tuomarilantie 19.

**Raitin Pysäkki:** ruuanjakoa lahjoitusten saatavuuden mukaan. SPR Kehä-Espoo. Konstaapelinkatu 1. Päihteen palvelu.

**ViaDia Espoo ry:** parilliset perjantait klo 11-13 EU-ruokajako. Muurarinkuja 1. Päihteen palvelu.

[www.ruoka-apu.fi](http://www.ruoka-apu.fi): ajantasaista tietoa ruuanjakopisteistä koko Suomessa.

## 2. Ilmaiset ruokailupaikat

**Espoon Ankkuri:** aamiainen ma-pe 9.10, lounas ma-pe 11:30-12. Max 10 hlö kerrallaan. Matinkartanontie 16 B. Päihteen palvelu.

**ViaDia Espoo ry:** parilliset perjantait lämmin ateria klo 11-13. Muurarinkuja 1. Päihteen palvelu.

**Espoonlahden kirkko:** aamupala joka tiistai klo 8.30-10.00. Leipämessu kuukauden viimeinen perjantai klo 10, jonka jälkeen ilmainen keittolounas. Lounaan edellytyksenä ei ole messuun osallistuminen. Kipparinkatu 8.

**Kivenkolo:** ilmainen hävikkiruokalounas parillisina perjantaina klo 11:30-13:30. Aamupuuro arkisin 9-10. Merisaapas 1 A. Päihteen palvelu.

### 3. Edullisia ruokapaikkoja

**Raitin Pysäkki:** lämmin ateria keskiviikkoisin klo 12, 3€. Puuro ma ja pe klo 10, 1€. Konstaapelinkatu 1. Päihteen palvelu.

**Hyvä Arki ry:** aamiainen ma-pe klo 8-9. Hinta 2€. Asunnottomille ilmainen. Siltakuja 3B. Päihteen palvelu.

**Manna-talo:** keskiviikkoisin 12-13:30, 2€. Tuomarilantie 19.

**Kivenkolo:** lounas arkisin klo 11:30-13:30, 5€. Merisaapas 1 A. Päihteen palvelu.

#### **Diakonialouneat ja lounaat Espoon seurakunnissa:**

##### **Auroran kappeli**

Heiniemenpolku 1, kappelilounas ma ja to klo 11-13. Alkuehartaus klo 11. Aikuiset 5€, lapset 2-0,50€.

##### **Kaukalahden kappeli**

Kauppamäki 1, kappelilounas ti klo 11-12.30. Alkuehartaus. Aikuiset 4€, lapset 2-0,50€.

##### **Suvelan kappeli**

Kirstintie 24, kappelilounas ti 12-13.30. Alkuehartaus. Aikuiset 3€, lapset 1,5€.

##### **Viherlaakson kappeli**

Viherkalliontie 2, kappelilounas ti klo 12-13. Alkuehartaus. Aikuiset 4€, lapset 2-0,50€.

##### **Espoonlahden kirkko**

Kipparinkatu 8, ma ja to klo 12-13, lipunmyynti 11:30-12:30. Aikuiset 3€, lapset 1€.

##### **Soukan kappeli**

Soukankuja 3, ti klo 11-12, lipunmyynti 10:30-11:30. aikuiset 3€, lapset 1€.

##### **Leppävaaran kirkko**

Veräjäkallionkatu 2, ti ja to 11:30:12:30 (13). Aloitteus alkuehartaudella tai ruokaruokouksella. Hinta 3€.

##### **Matinkappeli**

Liisankuja 3, ti klo 13 alkaen, lipunmyynti 12:45-13 ja 13:45-14. Hinta 3€.

##### **Olarin kappeli**

Olarinluoma 4, to klo 11:30, lipunmyynti 11:15-11:30. Hinta 3€.

##### **Tapiolan kirkon lounas**

Ei toteuteta kirkon peruskorjauksen aikana.

### 4. Palveluja vähävaraisille

#### **Terveys ja hyvinvointi**

**Terveysasemien neuvonta ja ajanvarausnumero:** 09 816 34500, arkisin klo 7-18.

**Koronaneuvonta:** 09 816 34600.

**Päivystysapu 116117:** ohjausta ja neuvontaa äkillisiin terveysongelmiin, kun oma terveysasemasi on kiinni. Häätapauksessa 112!

**Apua lähisuhde- ja perheväkivaltaan:** [www.espoo.fi/omatila](http://www.espoo.fi/omatila) tai p. 043 825 0535 arkisin klo 8–16, viikonloppuisin klo 9-16. Muina aikoina sinua palvelee sosiaali- ja kriisipäivystys p. 09 816 42439.

**Turvakoti Pellas,** 040 457 3840/24h. Kuninkaantie 40 A.

#### **Mielenterveys- ja päihdepalveluita:**

**Mielenterveys- ja päihdekliniikka Ison Omenan palvelutorilla** auttaa aikuisia ja 13–22-vuotiaita nuoria ilman ajanvarausta ma–to klo 8–18, pe klo 8–16. Suomenlahdentie 1, kauppakeskuksen 3. kerros.

**Mielenterveys- ja päihdepalvelujen** yleinen puhelinnumero on 09 816 31300 ja palvelee ma–pe klo 8–16. Puhelinpalvelusta saat omahoito-ohjeita, arvion hoidon tarpeesta ja opastusta tilanteeseen soveltuvien palvelujen pariin. Samalla hoituvat myös tarvittavat ajanvaraukset.

#### **Arkena klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin:**

- Päivystysapu, p. 116117
- sosiaali- ja kriisipäivystys, p. 09 816 42439

**Espoon Linkki:** terveys- ja sosiaalineuvontapiste huumeita tai päihteitä käyttäville henkilöille. Paikalla aina sairaanhoitaja ja sosiaalihoaja. Ma, ti, to ja pe 10-15, ke 10-17. Lääkäri keskiviikkoisin klo 15-16. Mahdollisuus C-hepatiitti- ja HIV- testaukseen. A- ja B-hepatiitti-, influenssa- jäykkäkouristusrokotukset. Kannusillankatu 8, puh. 040 551 9725 ja 09 8162 7360.

**Apua ja tukea:** palvelut yhdessä paketissa <http://tukea.info/tukea/> ja <https://emy.fi/apua-ja-tukea/>

**Päihdeneuvonta:** huolestuttaako oma tai läheisesi päihteidenkäyttö? Soita maksuttomaan numeroon 0800 90045, saat apua päihdetyön ammattilaisilta ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä. Soittaminen on anonyymia.

**Askel:** matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Tukea, neuvontaa ja keskusteluapua. Pappilantie 5, ma-pe klo 8-15.30, p. 040 700 6141. Päihteetön palvelu.

**Nimettömät alkoholistit:** [www.aa.fi](http://www.aa.fi), auttava puhelin 09 750200 klo 9-21.

**Nimettömät narkomaanit:** [www.nasuomi.org](http://www.nasuomi.org), NA- infopuhelin 050 307 7597 klo 18-20, infopuhelin päivystää myös perjantaisin klo 12-14.

**Taloudelliset haasteet, esimerkiksi vuokra, laskut ja lääkkeet**

**KELA:** [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

## **Sosiaalityö:**

### **Aikuissosiaalityö**

Komentajankatu 5 C. Ma-pe 9-15. Puh. ma-pe 8-10, 0981645000.

### **Maahanmuuttajapalvelut**

Pyyntitie 3. Palveluneuvonnan puh. 043 827 3417.

**Taneli, talousneuvola:** matalan kynnyksen neuvontaa raha-asioiden hoitamisessa ilman henkilötietojen käsittelyä. Perjantaisin klo 10-14. Soita 040 6393 944 tai tule paikalle osoitteeseen Terveyskuja 2 C.

### **Talous ja velkaneuvonta: Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto:**

ohjausta taloudellisista vaikeuksista selviämiseksi.

Asiakaspalvelun puhelinnumero: 029 56 61820, ajanvaraus arkisin klo 9-11 ja 12-

15.30. Sähköposti: [lansi-uusimaa.oikapu@oikeus.fi](mailto:lansi-uusimaa.oikapu@oikeus.fi)

Kauppakeskus Iso Omena, Piispansilta 9 B, 5. krs. Länsiväylätorni.

Postiosoite: PL 1003, 02231 Espoo

**Rari - raha-asianeuvonta.** Espoonlahden seurakunnan ja Espoon tuomiokirkkoseurakunnan alueella asuville tarjolla koulutettujen vapaaehtoisten antamaa neuvontaa. Ota yhteyttä alueesi diakoniatyöntekijään. <https://www.espoonseurakunnat.fi/espoonlahden-seurakunta/apua-ja-tukea/raha-asianeuvonta>

## **Asunnottomuus**

**Ota yhteyttä aikuissosiaalityöhön.** Tavoitat meidät numerosta 09 816 45000 arkisin klo 9-10, tai tule käymään paikan päällä (aula on avoinna arkisin klo 9-15), Komentajankatu 5 C (Leppävaara).

**Sosiaali- ja kriisipäivystys** päivystää 24/7 p. 09 816 42439.

**Olarinluoman vastaanottokoti:** tilapäismajoitusta päihteitä käyttäville espoolaisille asunnottomille. Ei tarvita lähetettä tai ajanvarausta. Henkilökuntaa paikalla 24h / vrk. Puh. 050 0515 978. Luomanportti 9.

## **Asumisasiat ja vuokra-asunnon hakeminen**

**Espoon kaupungin asumisneuvonta:** apua asumisen ongelmatilanteisiin. Ota yhteyttä asumisneuvojen takaisinsoittopalveluun arkisin kello 8-14. Pyrimme soittamaan takaisin saman päivän aikana. <https://www.espoo.fi/asumisneuvonta>

**Espoon Asunnot Oy:**Itä voi hakea vuokra-asuntoa osoitteessa [www.espoonasunnot.fi](http://www.espoonasunnot.fi)  
Asiakaspuhelinpalvelu on avoinna ma-pe klo 9–15. Puhelun hinta mpm/pvm.

**Vuokra-asuntoasuntojen tarjoajia:** <https://m2kodit.fi/>, <https://www.a-kruunu.fi/node/10>, <https://ysaatio.fi/>, <https://ta.fi/>, [www.sato.fi](http://www.sato.fi), [www.lumo.fi](http://www.lumo.fi) yms.

**Yksityisiä vuokra-asuntoja** on tarjolla mm. [www.vuokraovi.com](http://www.vuokraovi.com). <https://www.oikotie.fi/>, <https://www.etuovi.com/>

**Opiskelija-asuntoja** pääkaupunkiseudulla vuokraa [www.hoas.fi](http://www.hoas.fi)

**Asumisen ABC:** oletko valmis muuttamaan omillesi? Miten saat rahasi riittämään itsenäiseen asumiseen? Tiedätkö miten hajulukko puhdistetaan tai sulake vaihdetaan? Asumisen ABC vastaa! <https://nal.fi/asumisen-abc/>

### **Keskusteluapua ja psyykkistä tukea**

**Kokemusasiantuntijan vastaanotto:** tukea, neuvontaa ja keskusteluapua elämän haastavissa tilanteissa, kuten taloudelliset vaikeudet, erotilanteet ja asunnottomuus. Ajanvaraus puhelimitse arkisin 10-12, puh 043 827 3149. Ma-pe 9-15. Terveyskuja 2 A.

**Espoon kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystys** 24/7 p. 09 8164 2439.

**Apua ja tukea:** palvelut yhdessä paketissa <http://tukea.info/tukea/> ja <https://emy.fi/apua-ja-tukea/>

**Nuorisopoliklinikka Nupoli:** 13–22-vuotiaille. Ajanvaraus ja neuvonta arkisin klo 8–16 p. 09 816 31300. Sairaanhoidajan vastaanotto ilman ajanvarausta (hoidontarpeen arvio) ma-to klo 8–18 ja pe 8-16 Ison Omenan palvelutorilla, Suomenlahdentie 1.

**Espoon seurakuntien päivystävä pappi** ma-pe klo 9-15 p. 09 8050 2602.

**Jokaisen Espoon seurakunnan kirkkojen** papin puhelin ja diakoniatyöntekijät kts. <http://www.espoonseurakunnat.fi/>

Nettipalvelujen kokoelma  
[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

**Diakonista apua** <http://www.espoonseurakunnat.fi/>

**Tukea, neuvontaa ja keskusteluapua:**

**Espoonlahden seurakunta** diakonian puhelinnumerot ja soittoaajat, maanantaisin klo 9-10 p. 09 8050 6638 ja torstaisin klo 9-10 p. 09 8050 6738.

**Leppävaaran seurakunta** diakonian palveluaika maanantaisin klo 10-12 p. 8050 5522 ja 050 432 9318.

**Olarin seurakunta** diakonian ajanvaraus: puhelimitse tiistaisin klo 10-11, p. 050 4329 368.

**Tapiolan seurakunta** diakoniatyöntekijän puhelinnumero ja soittoaika, 09 8050 4400 ma-to klo 9-15.

**Esbo församlingar** diakoni och samtals hjälp p. 050 597 3313, 050 432 4323 och 040 547 1856

**Espoon tuomiokirkkoseurakunta:** diakonian alueelliset ajanvarausnumerot listattuina alla. Ne löytyvät myös osoitteesta <https://www.espoonseurakunnat.fi/tuomiokirkkoseurakunta/apua-ja-tukea>

**Auroran alue** p. 040 763 6599 (kappelin ympäristö, Vanhakartano, Pihlajarinne ja Lähderanta).

**Espoon keskus ja Suvelan alue** p. 040 531 1037 (Tuomarila, Suna ja Ymmersta), p. 050 438 0189 (Suvelan kappelin ympäristö), p. 040 547 1861 (Espoon aseman seutu, Kirkkojärvi, Kulovalkea, Kiltakallio ja Kaupunginkallio).

**Pohjois-Espoon alue** p. 040 736 9315 (Kalajärvi).

**Länsi-Espoon alue** p. 050 438 0176 (Kauklauden keskusta, Vanttila, Nissinmäki ja Lasilaakso), p. 040 513 0862 (Muurala, Mikkela, Hirvisuo, Karhusuo, Nupuri, Nuuksio ja Vesirattaanmäki).

**Viherlaaksolahden alue** p. 040 572 5344 (Laaksolahti ja Viherlaakso).

### **Eteenpäin elämässä: nuorille...**

**Vamoksen Espoon toimipiste** tarjoaa pienin askelin etenevää palvelu- ja uraohjausta 16-29-vuotiaille. Tutustuminen toimipisteeseen p. 050 592 9017. Lintuvaarantie 2 A (4. krs) 02650 Espoo.

**Espoon kaupungin palvelut nuorille** [https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Yhteystiedot\(756\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Yhteystiedot(756))

**Etsivä nuorisotyö:** yksilöllistä tukea ja ohjausta 15-28- vuotiaille nuorille eri elämäntilanteissa. Voit soittaa tai tekstata meille palvelunumeroon 043 824 3453 tai laittaa viestiä sähköpostiin [etsivanuorisotyo@espoo.fi](mailto:etsivanuorisotyo@espoo.fi). Voit ottaa yhteyttä myös Facebookissa lähettämällä viestiä sivun tai yksittäisen ohjaajan inboxiin tai seinälle tai juttelemalla chatissa kun olemme paikalla. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Tietoa\\_neuvoa\\_apua/Ohjaamotalo/Etsiva\\_nuorisotyo/Etsiva\\_nuorisotyo\(135309\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Tietoa_neuvoa_apua/Ohjaamotalo/Etsiva_nuorisotyo/Etsiva_nuorisotyo(135309))

**Ohjaamotalo:** tukea elämään alle 30-vuotiaille nuorille Espoossa. Leppävaaran Starttipiste Lintuvaarantie 2, ma, ke ja pe 12-16, ti ja to 10-16. Ison Omenan Starttipiste Ison Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1, 3. kerros, ma-pe klo 14-18.

**Kotipolku:** Punaisen Ristin Nuorten turvatalojen alla toimiva Kotipolku tukee pääkaupunkiseudulla 18-24-vuotiaiden nuorten aikuisten itsenäistymistä ja asumista.

Espoon Kotipolun puhelinnumero 040 182 4072. <https://www.punainenristi.fi/kotipolku>

**Tuu messiin!** -hankeessa kehitetään Emyyn mielekästä ja osallistujien näköistä toimintaa 18–32-vuotiaille. Eryteisesti toimimme heidän kanssaan, joilla on omaa kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista tai jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä. Täällä ollaan sua varten!

<https://emy.fi/nuoret-aikuiset/> ja <https://www.instagram.com/emymessissa/> sekä <https://www.facebook.com/EMYmessissa>

### **... ja aikuisille:**

**Ota yhteyttä TE-toimistoon:** Upseerinkatu 3B, ma-pe klo 9-16, Puhelinpalvelu arkisin kello 9–16.15 p. 029 502 5500.

**Ota yhteyttä kaupungin sosiaalityöhön:**

#### **Aikuissosiaalityö**

Komentajankatu 5 C. Ma-pe 9-15. Puh. ma-pe 8-10, 0981645000.

#### **Maahanmuuttajapalvelut**

Pyyntitie 3. Palveluneuvonnan puh. 043 827 3417.

### **Kohtaamispaikkoja, ryhmiä ja mielekästä tekemistä**

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry**, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja ryhmätoimintaa, [www.emy.fi](http://www.emy.fi), p. 09 859 2057.

#### **Kohtaamispaikat,**

Lilla Karyll, Pappilantie 7, ma-pe 9-16.30.

Meriemy, Merenkäynti 3, ma-pe 9-16.30, puh 09 863 2031.

Valoemy, Maapallonkatu 8 E-F, ma 9-16, to-pe 9-14.30.

Päihteen palvelu.

**Askel**, tukea, neuvontaa, keskusteluapua ja ryhmätoimintaa, sosiaaliohjaaja paikalla parittomina torstaina, asumisohjaaja kuukauden ensimmäinen keskiviikko. Pappilantie 5, ma-pe klo 8-15.30, p. 040 700 6141. Päihteen palvelu.

**Naapuruustalo Matinkylä (ent. Asukastalo Kylämaja)**, kaikille avoin kohtaamispaikka ja toimintatila. Tukea, neuvontaa, keskusteluapua ja ryhmätoimintaa, Matinkatu 7, ma-pe 9-16. Päihteen palvelu.

**Kivenkolo**, Kivenkolo on aktiivinen, kaikille avoin "olohuone", jossa alueen asukkaat voivat kokoontua ja oleskella, sekä saada neuvoja ja ohjausta. Merisaapas 1 A, Espoonlahti, ma-to klo 9-16 ja pe 9-14, p. 0468772551 ja 050 300 6093. Päihteen palvelu.

**Espoon Ankkuri**, Espoon Ankkurissa on toimintaa pääsääntöisesti erilaisista päihdeongelmista kärsiville täysi-ikäisille miehille ja naisille. Päiväkeskuksen muodossa toimivaan Ankkuriin voit tulla viettämään aikaasi, keskustelemaan ja saamaan apua ja ohjausta, Matinkartanontie 16 B, ma-pe 9-14, p. 050 436 6006. Päihteen palvelu.

**Trapesa**, kansainvälinen olohuone, tukea, neuvontaa, keskusteluapua ja ryhmätoimintaa. Ma-pe klo 10-16:30, neuvontapalvelun ajanvaraus: puh. 010 583 7970, Kirkkojärventie 1. Päihteen palvelu.

## **Perheille**

**Lastensuojelu** perheiden tukena [www.espoo.fi/lastensuojelu](http://www.espoo.fi/lastensuojelu), puhelin 09 816 21 (keskus).

**Perhetyö**: keskusteluapua lapsiperheen arkeen, Pyydä apua- lomake <https://www.espoo.fi/pyydaapua>, takaisinsoittopalvelu, p. 09 816 23600, arkisin klo 9–14.

**Kotipalvelu**: apua lasten- ja kodinhoitoon, Pyydä apua- lomake [www.espoo.fi/pyydaapua](http://www.espoo.fi/pyydaapua), p. 09 816 23600 arkisin klo 9–14.

**Perheneuvola**: tukea kasvatukseen ja perhesuhteisiin. Espoon perheneuvoloissa ohjaamme, neuvomme ja tuemme alle 13-vuotiaita lapsia ja heidän vanhempiaan perhesuhteisiin, lasten kasvatukseen ja parisuhteeseen liittyvissä ongelmissa. Pyydä apua- lomake <https://www.espoo.fi/pyydaapua>, ohjaus ja neuvonta arkisin klo 9–14, p. 09 816 23600.

## **Kasvomaskit korona-aikana**

**Kasvomaskoja jakavat Espoossa** Raitin pysäkki, aikuissosiaalityö, maahanmuuttajapalvelut, Hyvä-Arki, Manna-apu, Kivenkolo, Espoon Ankkuri, Kalajärven palvelutori, EJY:n kansalaistoiminnankeskus.