

### **Talousvaikeudet; vuokra ja laskut maksamatta...**

- Kerää laskut yhteen ja ota heti yhteyttä tahoihin, jonne olet velkaa. Kerro tilanteestasi ja neuvottele uusista järjestelyistä.
- Espoon kaupungin sosiaalityö elämän kriisitilanteissa, myös talousvaikeuksissa. Eteläinen aikuissosiaalityö: Tapiolan, Matinkylä-Olarin ja Espoonlahden alue p. 09 8163 1600 (ti, to & pe klo 8-9, ma & ke suljettu). Pohjoinen aikuissosiaalityö: Leppävaaran ja Espoon keskuksen alue p. 09 8164 5000 (ti, to & pe klo 8-9, ma & ke suljettu).
- Espoon kaupungin Talous- ja velkaneuvonta, ohjausta taloudellisista vaikeuksista selviämiseksi p. 0800 93488 ma-to klo 10-12.
- EJY ry:n Jalkautuva talousohjaus -hankkeen työntekijät virka-aikaan p. 050 438 4506 ja p. 050 430 0108.

### **Nälkä, eikä rahaa ruokaan...**

- Hyvä Arki ry (Siltakuja 3 B) elintarvikkeita ma, ke ja pe klo 11.30, leipäjako ti, to klo 10-13.
- Manna-Apu ry (Terveyskuja 2 E 8) elintarvikkeita ti, to ja pe klo 10-12.
- Espoonlahden seurakunta (Kipparinkatu 8) leipää ja elintarvikkeita kirkon aulatilassa arkipäivisin (ei arkipyhinä) klo 9. Vuoronumerot klo 8.30.
- Raitin Pysäkki (Konstaapelinkatu 1) leipää ja elintarvikkeita ti ja pe klo 10
- Espoon Ankkuri (Matinkartanontie 16 B) Aamiainen arkisin klo 9-10. Ruokajakoa ma, ke, pe klo 9. Leipää jaossa joka päivä.
- Asumisluotsi (Lokirinne 1) keittolounas ke klo 11-13 ja aamupuuroa ma, ti, to ja pe klo 10-12.

### **Vuokra-asunnon hakeminen...**

- Espoon Asunnot Oy:ltä voi hakea vuokraasuntoa osoitteessa [www.espoonasunnot.fi](http://www.espoonasunnot.fi) tai p. 09 8165 8050 ma-ke klo 9-12 tai to-pe klo 8-12.
- [www.asumisenabc.fi](http://www.asumisenabc.fi) sivustolla on hyviä neuvoja asunnon vuokraajalle sekä linkkejä yleishyödyllisten asuinyhteisöjen sivuille.
- Yksityisiä vuokra-asuntoja on tarjolla mm. [www.vuokraovi.com](http://www.vuokraovi.com)
- Opiskelija-asuntoja Pääkaupunkiseudulla vuokraa [www.hoas.fi](http://www.hoas.fi)

### **Asunnottomuus...**

- Ota yhteyttä aikuissosiaalityöhön (ks. kohta talousvaikeudet). Sosiaali- ja kriisipäivystys päivystää 24/7 p. 09 816 42439.
- Tukea ja neuvontaa on tarjolla Asumisluotsissa (Lokirinne 1) ma-pe klo 9-15.
- Jos olet espoolainen ja sinulla on päihdeongelma, voit hakeutua Olarinluoman vastaanottokotiin (Luomanportti 9) p. 050 051 5978.
- 15-28-vuotiaat voivat olla yhteydessä Omnian etsivään nuorisotyöhön p. 043 824 3453 (ma-pe). Yhteyttä voi ottaa myös toisen puolesta.

## **Keskusteluapua ja psyykkistä tukea...**

- Espoon kaupungin terveysasemien psykologien ja psykiatristen sairaanhoitajien vastaanoton ajanvaraus p. 09 8163 1300 ma-pe klo 8-16.
- Espoon seurakuntien päivystävä pappi ma-pe klo 8-15 p. 09 8050 2602 tai henkilökohtaisesti osoitteessa Kirkkokatu 1.
- Espoon kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7 p. 09 8164 2439.
- Nettipalvelujen kokoelma [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)
- Nuorisopoliklinikka Nupoli ajanvaraus & neuvonta p. 09 8163 1300 ma-pe klo 9-15.30 tai tule käymään Kirkkojärventie 6 B, 3 krs ma-to klo 12-14.

## **Eteenpäin elämässä... Nuorille...**

- Vamoksen Espoon toimipiste tarjoaa pienin askelin etenevää palvelu- ja uraohjausta 16-29-vuotiaille. Tutustuminen toimipisteeseen p. 050 592 9017.
- Omnian etsivän nuorisotyön palvelunumero p. 043 824 3453 ma-pe.
- Espoon kaupungin palvelut nuorille [www.espoo.fi/nuoriso](http://www.espoo.fi/nuoriso)

### **... Ja aikuisille:**

- Ota yhteyttä Työ- ja elinkeinotoimistoon: Upseerinkatu 3B ma-pe klo 9-16, p. 0295 040 001 klo 8-16.15. Koulutuksesta: [www.aikuiskoulutus.fi](http://www.aikuiskoulutus.fi)
- Ota yhteyttä aikuissosiaalityöhön (yhteystiedot viereisellä sivulla kohdassa talousvaikeudet). Kysy myös Espoon Kipinän toiminnasta ja Espoon Diakoniasäätiön palveluista!

## **Toipuminen päihteistä...**

- Espoon mielenterveys- ja päihdepalvelukeskus, Kalaonnettie 8, ma-pe klo 8.30-10 tai p. 09 8163 1300 ma-pe klo 9-15.30
- Nimettömät alkoholistit [www.aa.fi](http://www.aa.fi) tai p. 09 750200 klo 9-21.
- Nimettömät narkomaanit [www.nasuomi.org](http://www.nasuomi.org) tai p. 050 307 7597 klo 18-20.

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

- Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, [www.emy.fi](http://www.emy.fi) tai p. 09 859 2057.
- Kohtaamispaikka Askel, Pappilantie 5, ma-pe klo 8-15.30, p. 040 700 6141.
- Asukastalo Kylämaja, [www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi), [www.kalliola.fi](http://www.kalliola.fi),
- [www.hykaa.fi](http://www.hykaa.fi), [www.espoolaiset.fi](http://www.espoolaiset.fi), [www.espoonklubitalo.fi](http://www.espoonklubitalo.fi), [www.mielimaasta.fi](http://www.mielimaasta.fi), [www.kaivoespoo.com](http://www.kaivoespoo.com), [www.samaria.fi](http://www.samaria.fi)

## **Lapsiperheille...**

- Lastensuojelu perheiden tukena [www.espoo.fi/lastensuojelu](http://www.espoo.fi/lastensuojelu)
- Perheneuvola tarjoaa tukea, ohjausta ja hoitoa 0-12-vuotiaiden lasten ja heidän perheidensä myönteiseen kehitykseen. Ota yhteyttä oman alueesi perheneuvolaan kaupungin vaihteen kautta p. 09 81621.
- Voimanpesä: tukea lapsiperheille asumisen pulmatilanteissa, Kirstinharju 8 G, p. 050 346 1004 tai p. 050436 5634 [www.espoolaiset.fi](http://www.espoolaiset.fi)
- Apua lähisuhde- ja perheväkivaltaan: [www.espoo.fi/omatila](http://www.espoo.fi/omatila) tai p. 0438250535 vuorokauden ympäri.