

Poikkeusajan Infopaketti kevät 2020

Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimiala

Annika Biose & Eila Silinch

Ruoka-avun sosiaalityö

RUOKAJAKOJA HELSINGISSÄ

Jakopaikkoja on arkipäivisin seuraavasti:

MA-PE klo 13 alkaen niin pitkään kuin niitä kunakin päivänä riittää:

- **Matteuksenkirjon Varustamo, Turunlinnantie 3, Itäkeskus**
- **Malmin Varustamo, Pekanraitti 16**
- **Hermannin diakoniatalon Varustamo, Hämeentie 73**
- **Kontulan lähiöasema, Keinulaudankuja 4 C**

Lisäksi jako toteutetaan eri päivinä seuraavissa paikoissa samaan tapaan klo 13 alkaen niin pitkään kuin niitä kunakin päivänä riittää:

- **maanantaisin Malminkartanon Toimintakeskus Jennyssä, Beckerintie 9**
- **tiistaisin Pitäjänmäen kirkolla, Turkismiehenkuja 4**
- **keskiviikkoisin Munkkivuoren kirkolla, Raumantie 3**
- **torstaisin Huopalahden kirkolla, Vespertie 12**
- **torstaisin myös HUOM! klo 16.30 Andreakyrkan, Korkeavuorenkatu 22 A**

Tiedot saattavat vielä täydentyä myöhemmin.

Huomioitavaa:

Kaikkien turvallisuuden takaamiseksi pyydetään jättämään turvaväli (2 metriä) muihin ja koskemaan vain siihen kassiin, joka otetaan itselle (1/henkilö).

Huom. Koska kasseja ei välttämättä riitä kaikille tarvitseville, kannattaa muistaa, että ne on tarkoitettu vain välittömän avun tarpeessa oleville. Kiitos, kun et hamstraa!

Koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi seurakuntien yhteisöruokailut, Myllypuron elintarvikejakelu ja Hurstin apu on valitettavasti jouduttu sulkemaan toistaiseksi.

Tilanne elää ja muuttuu jatkuvasti, lisätietoja saat internetistä osoitteesta <http://kirkkohelsingissa.mail-pv.fi/a/s/173052019-028cc603c8afd6d94027d04a9f171f69/3763348>.

ETSIVÄ SOSIAALITYÖ JA -OHJAUS RUOKA-AVUSSA

Annika Biose
p. 040 675 4789

Eila Silinch
p. 040 675 4790

annika.biose@hel.fi

eila.silinch@hel.fi

Poikkeustilanteessa ota meihin ensisjaisesti yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla. Kiitos!

Voit keskustella kanssamme sinulle tärkeästä asiasta, kertoa kuulumisia tai kysyä neuvoa muun muassa etuus- ja asumisasiossa, elämäntilanteeseen tai perheeseen liittyen (Annikan kanssa pystyt keskustelemaan suomeksi ja englanniksi, Eilan kanssa suomeksi, viroksi ja venäjäksi). Autamme sinua myös ymmärtämään viranomaiskäsittelyä, etuuksien hakemisessa, muutoksenhauissa, ja oikean viranomaisen löytämisessä ja tavoittamisessa asiiasi kanssa.

RUOKAA INTERNETISTÄ

Hävikkiruokaa internet-kaupoista:

Fiksu ruoka

www.fiksuruoka.fi on nettikauppa mistä voit ti-

lata 20–90% alennuksella tuotteita, jotka menisivät muuten ruokahävikkiin. Elintarvikkeita-kuivatavaraa, kodin tarvikkeita, hygieniatuotteita, eläintenruokaa jne.

Matsmart

www.matsmart.fi Matsmart myy ruokaa, joka olisi muuten joutunut hävikkiin. Ostokset voit tehdä internetissä, ruoka on 20-90% halvempaa kuin ruokakaupassa. Matsmart myy pelkästään sellaisia elintarvikkeita, jotka eivät tarvitse kylmäketjua.

Ruokaa internet-kaupoista ja ruokapalveluista:

Foodie.fi <https://www.foodie.fi/>

K-ruoka.fi https://www.k-ruoka.fi/kauppa?kotinkuljetus&gclid=EAlaIQob-ChMI1Y786Kyw6AIVmKiaCh3XMg7ZE-AAYASAAEgKv_D_BwE&gclid=aw.ds

Wolt <https://wolt.com/fi/>

Foodora <https://www.foodora.fi/>

Menevä https://meneva.fi/fi/murkina?gclid=EAlaIQob-ChMI5KG7k8m16AIVDKmaCh3Q-gtWEAAYAi-AAEgKF4_D_BwE TAI soittamalla numeroon 0800 02120

Kauppahalli24 <https://www.kauppahalli24.fi/>

JOS EPÄILET ITSELLÄSI KORONAVIRUSTA:

valtakunnallisesti voimassaoleva ohje:

[tee oireiden arviointi Omaolo-palvelussa.](#)

Omaolosta löydät sosiaali- ja terveyspalvelut nopeasti ja esteettömästi, ympäri vuorokauden. Omaolon antamat suositukset ovat aina tilanteeseesi sopivia, henkilökohtaisia ja ne perustuvat ajantasaisimpaan tieteelliseen näyttöön tai kansallisesti määritettyihin kriteereihin.

TAI JOS OLET HELSINKILÄINEN TOIMI SEURAAVIEN OHJEIDEN MUKAISESTI:

Jos oireesi ovat lieviä

– jää kotiin Valtaosa koronavirukseen sairastuneista toipuu viikon kotilevolla, tarvitsematta lääkärin hoitoa. Oireita voi tarvittaessa lieventää kipu- ja särkylääkkeillä.

Jos oireesi vaativat hoitoa

Jos et selviä kotihoidolla, soita arkisin klo 7–20 Helsingin koronavirusneuvontaan, p. 09 310 10024 ja muina aikoina Päivystysapuun, p. 116 117.

Huom! Päivystysavussa 116 117 ei ole käytössä takaisinsoittoa viikonloppuna (21.3. klo 8 – 22.3. klo 16). Järjestelmää päivitetään. Jos epäilet koronavirustartuntaa, tee [koronavirusoirearvio](#) verkossa. Myös muissa äkillisissä oireissa käytä ensisijaisesti Omaolon oirearviota. Tarvittaessa soita uudelleen.

Hoitoa ja lääkärin arviota vaativia ylähengitystieinfektion oireita ovat heikentynyt yleistila, selkeästi pitkittynyt kuumeilu ja hengenahdistus.

Hätätapauksissa soita 112.

Koronapotilaat hoidetaan Laaksossa ja Malmilla – **soita aina ensin** Kaikki helsinkiläiset hengitystieoireiset, lääkärin arviota vaativat potilaat, ohjataan koronaterveysasemille. Muilla terveysasemilla ei hoideta hengitystieoirepotilaita. Soita aina ensin koronavirusneuvontaan tai Päivystysapuun. Saat puhelimitse ohjeet, kuinka sinun tulee toimia. Asiakkaita palvelee koronavirusterveysasemilla kiireellisyysjärjestyksessä. Asemille ei ole ajanvarausta. Kaikille ei tehdä koronavirustestiä. Koronavirustestit tehdään vain [riskiryhmille](#). Testit tehdään HUSissa. Testin tekemisestä päättävät HUSin infektiolääkärit.

Toimi näin -ohjeet seuraavilla kielillä (pdf):

- ranska: [Veillez procéder ainsi si vous soupçonnez avoir été contaminé.e par le coronavirus](#)

somali: [Sidan samee, haddii aad ka shakiso, in aad qaadday fayruska Korona](#)

- venäjä: [При подозрении на коронавирусную инфекцию действуйте следующим образом](#)

- turkki: [Koronavirüse yakalandığınızdan şüpheleniyorsanız ne yapmalısınız](#)

- sorani: [ئهگهر گومانته کرد که تووشی فایرۆسی کۆرۆنهی بوویته، بهم جۆرهی خوارهوه بکه](#)

- arabia: [افعل كما يلي، إذا كنت تشك بأنك قد أصبت بالعدوى بفيروس كورونا](#)

- dari: [اگر شک دارید که ویروس کرونا به شما سرایت کرده است، اینطور عمل کنید](#)

Valtakunnallinen korona-puhelinneuvonta:

palvelee numerossa 0295 535 535, arkisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15. Numerosta saa yleistä tietoa koronaviruksesta. Numerosta ei saa terveysneuvontaa. Numero on tarkoitettu niille, jotka eivät voi käyttää internettiä. Tekstiviestipalvelu numerossa 050 902 0163 on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi puhua puhelimesta.

Mediasta tietoa koronasta:

Alla olevasta linkistä voit tilata Helsingin sanomien korona-uutisoinnin ilmaiseksi. Uutisoinnin saa tilattua jättämällä linkissä sähköpostinsa.

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006436826.html?ref=koronatikkeri>

YLEn sivuilta:

<https://yle.fi/uutiset/3-11268719> (somali)

<https://yle.fi/uutiset/osasto/news/> (uutiset englanniksi)

<https://yle.fi/uutiset/osasto/novosti/> (uutiset venäjäksi)

<https://yle.fi/uutiset/osasto/selkouutiset/> (uutiset selkosuomella)

TIETOA KORONAVIRUKSESTA ERI KIELILLÄ

ERITYISESTI TYÖNTEKIJÄ LÖYTÄÄ TÄTÄ KAUTTA MATERIAALIA ASIAKKAITAAN VARTEN:

https://kotouttaminen.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ota-kayttoosi-monikieliset-materiaalit-koronaviruksesta

LINKKEJÄ ERI KIELILLÄ TOTEUTTETTUIHIN INFOIHIN KORONASTA:

suomi:

<https://www.youtube.com/watch?v=FO-nlpw6400Y&t=2s>

ruotsi:

<https://www.youtube.com/watch?v=eu4rOJ5xMdY&t=1s>

englanti:

<https://www.youtube.com/watch?v=RLz0fHVUPw>

ranska:

https://www.youtube.com/watch?v=c4rh1AdL_5s&t=10s

arabia:

<https://www.youtube.com/watch?v=KnIPgl-jloXE&t=1s>

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178583/1> (somali)

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178589/1> (albania)

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178576/1> (dari)

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178577/1> (hindi)

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178578/1> (kiina)

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178581/1> (vietnam)

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178582/1> (viro)

<https://www.espoo.fi/fi-FI/content/178580/1> (venäjä)

Helsingin kaupungin kanava, johon päivitetään jatkuvasti videoita eri kielillä:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSZqvOdfmsdks8vbGnyMEUqUdggfGqHnU2>

Diakonissalaitoksen Kummiperhetoiminnassa lyhyet infovideot koronasta arabiaksi, dariksi ja selkosuomeksi:

Video dariksi: <https://www.youtube.com/watch?v=hlW0Q8xw9nA>

Video arabiaksi: <https://www.youtube.com/watch?v=dQ-iJ-wkhio>

Video suomeksi: <https://www.youtube.com/watch?v=-cbuUUEoWI8>

Yllä olevien kolmen videon alla lukee Youtubessa niiden sisältö suomeksi. Katso video ja opi, miten suojaat koronalta itseäsi ja muita! Voit jakaa videon ystäville, perheelle ja sukulaisille. On tärkeää jakaa oikeaa tietoa.

KORONAVIRUKSEEN LIITTYVÄN HUOLEN JA EPÄVARMUUDEN SIETÄMISEEN APUA

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen-liittyva-huolen-ja-epavarmuuden-sietaminen/Pages/default.aspx>

MIELI ry:n (Suomen Mielenterveysseuran) Kriisipuhelin suomen kielellä päivystää päivittäin ympäri vuorokauden numerossa 09 2525 0111.

Mieli ry:n kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja **09 2525 0112** päivystää ma, ke klo 16-20
ti, to, pe klo 9-13
mieli.fi/kristelefon

Mieli ry:n kriisipuhelimen arabian- ja englanninkielinen linja **09 2525 0113** päivystää ma, ti klo 11-15,
ke klo 13-16 ja 17-21
to klo 10-15
mieli.fi/azma

Mieli ry:n nettisivuilta löydät tukea ympäri vuorokauden <https://tukinet.net/>, heidän kriisipuhelimen päivystää 24/7 numerossa ja nuorille Sekasin-chat palvelee osoitteessa <https://seksin247.fi/> arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24.

HelsinkiMission uusi palvelu Juttukorva tarjoaa keskusteluseuraa yksinäisille. Järjestön työntekijät vastaavat puhelimeen maanantaista perjantaihin klo 13-15. Numero on **045 341 0504**. Juttukorvaan voivat soittaa kaiken ikäiset yksinäiset kaikkialta Suomesta.

Kehitysvammaisten Tukiliitto tarjoaa tukea nuorille ja aikuisille kehitysvammaisille. Tukinet-chatista löydät kaikille avoimen Kohtaa mut - verkkokahvilan tiistaisin klo 17–19. Ryhmää vetävät Tukiliiton työntekijät. Kohtaa mut -puhelimeen voit soittaa, jos tunnet itsesi yksinäiseksi tai kaipaat juttukaveria. Puhelin 0400 878 781 on avoinna arkisin klo 15–18. Puhelimeen vastaa Tukiliiton työntekijä.

MISTÄ SAAN APUA ARKEEN?

[Nappinaapuri.fi/koronapu](https://nappinaapuri.fi/koronapu)

on paikka jossa voi pyytää ja tarjota apua koronaviruksen vuoksi. Viestejä voi lukea kirjautumatta, mutta viestien kirjoittaminen ja niihin vastaaminen vaatii rekisteröitymistä palveluun.

<https://karanteenissa.fi/> [Karanteenissa.fi](https://karanteenissa.fi)

kokoaa tietoa ruoan, hygieniatuotteiden ja lääkkeiden hankkimisesta kotiinkuljetuspalveluiden ja muiden ratkaisujen avulla.

Pulmanavigaattori: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/pohdi-ja-testaa/pulmanavigaattori>

<https://www.uusimaalaiset.fi/ajankohtaista-2/tukea-ja-toimintaa-etana/> Korona-apua, etätukea ja toimintaa Uusimaalaiset.fi sivuilla

Kansalaisneuvonta

ma–pe klo 8–21 ja la klo 9–15
puh. 0295 000

palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi
www.kansalaisneuvonta.fi

Voit kysyä myös chatissä tai sähköisellä lomakkeella. Jos sinulla on puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 13145.

Järjestöjen yhteinen opas

www.sosiaaliturvaopas.fi

Monik ry:n etäneuvontaa arkisin klo 10-14 suomen, englannin, arabian, somalin ja kurdin kielillä numerosta **09 4245 1999**. Neuvontaa voidaan antaa vain asioissa, jotka eivät vaadi henkilökohtaista tunnistautumista palveluihin.

SENIOREILLE APUA JA NEUVOA

Koronavirusepidemian rajoittamiseksi myös 70-vuotiaat ja sitä vanhemmat ihmiset ovat karanteenissa. Se tarkoittaa, että pitää välttää fyysistä läheisyyttä kaikkien muiden ihmisten kanssa. Karanteeniin tai eristykseen määrätyn henkilön pitää pysytellä kotioloissa. Muistilista karanteenissa olevalle:

- Kotiin ei saa kutsua vieraita eikä lähteä itse kyläilemään tuttavien luokse.
- Ulos voi mennä, jos ei ole kontaktissa muihin ihmisiin.
- Sisätiloihin (esimerkiksi kauppaan, apteekkiin, terveysasemalle, kirjastoon, ravintolaan tai yleisötapahtumiin) ei karanteenin aikana saa mennä.
- Muista hyvä käsihygienia

Kaupungin seniori-infosta apua ja neuvoa ma-pe klo 9-18 puh. 09 310 44556.

Uusi **Helsinki apu** auttava puhelin: 09 310 10020 joka päivä klo 9-16.

Helsinki-mission palvelut:

Keikka-apu auttaa arjen asioissa ja pulmissa. Tiedustelut puhelimitse maanantaista perjantaihin klo 9–14 numerossa 044 054 6236 tai sähköpostitse seniorityo@helsinkimissio.fi.

Aamukorva on kuulolla joka aamu klo 5–8 numerossa 045 341 0504. Aamukorva tarjoaa luottettavan kuulijan ja keskustelukumppanin yli 60-vuotiaille. Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia ja anonyymeja. Puheluun vastaa Helsinki-Mission koulutettu vapaaehtoinen.

Senioripysäkki-yhteydenotto puhelin palvelee maanantaista torstaihin klo 9–11 numerossa 045 341 0506. HelsinkiMission ammattiauttajat tarjoavat puhelimitse keskusteluapua yli 60-vuotiaille.

Aamukorvaa vastaava Lyssnande örat palvelee 24.3. alkaen tiistaista torstaihin klo 15–17 numerossa 045 341 0504. Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia ja anonyymeja.

Yllä olevissa palveluissa puheluiden hinta on soittajan operaattorin hinnoittelun mukainen.

Näistä linkeistä löydät jumppaohjeita:

- [Lyhyet Kampin kuntokimara -videot Facebookissa](#)
- [Kampin kuntokimara osa 1 -video Facebookissa](#)
- [Liikepankki Voitas.fi](#)
- [Iäkkäiden valmiit kuvalliset jumppaohjeet, Ikäinstituutti](#)
- [Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu -videot, Ikäinstituutti](#)
- [Lyhyet Kunnon eväät -videot virtuaalimatkalta ympäri Suomen, Ikäinstituutti](#)
- [Jumppavideot-soittolistan puolen tunnin jumppavideoita, Ikäinstituutti](#)
- [52 helppoa jumppaliikettä videoina, Sydänliitto](#)

Tietotekniikan opastusta senioreille (jo vuodesta 1997):

<https://www.entersenior.fi/>

NUORILLE SUUNNATUISTA PALVELU-ISTA

HelsinkiMission toiminnassa on mutoksia koronavirustilanteen vuoksi: Nuorten kriisipiste ja Krisjouren för unga palvelevat puhelimitse ma–to klo 9–11 suomeksi 045 341 0583 ja 045 855 0945 sekä ruotsiksi 045 341 0574 ja 044 765 4487. Ajanvaraukseton vastaanotto on suljettu. Varatut ajat hoidetaan ensisijaisesti etäyhteyksillä, josta sovitaan jokaisen nuoren kanssa henkilökohtaisesti.

MLL:n lasten ja nuorten puhelimen palvelut:

[Siirry Lasten ja nuorten chatiin tästä](#)

[Siirry Lasten ja nuorten puhelimen kirjepalveluun tästä](#)

Lasten ja nuorten puhelin päivystää numerossa [116 111](#). Voit soittaa lasten ja nuorten puhelimeen: ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20. Puhelin on avoinna vuoden jokaisena päivänä. Puhelu on sinulle täysin ilmainen eikä näy sinun puhelinelaskussasi. Voit ottaa yhteyttä nimettömästi. Puheluita ei myöskään nauhoiteta.

ETSIVÄ LÄHITYÖ

Etsivä lähityö on sosiaalialan palvelua katuolosuhteissa. Lähityö tekee etsivää työtä ulkona asuvien ja palveluiden ulkopuolella olevien parissa. Työnkuvaan kuuluu neuvonta, avun tarpeessa olevien henkilöiden ohjaaminen ja tarvittaessa saattaminen palveluiden piiriin. Apua voi pyytää kohdattaessa ilman ajanvarausta. Lähityö ottaa vastaan huoli-ilmoituksia yksittäisiin ihmisiin ja alueellisiin ilmiöihin liittyen.

Pohjois-Helsinki

p. 040 3360915, 050 5746375

Etelä-Helsinki

p. 040 3345555, 040 3360916

Länsi-Helsinki

p. 040 5856887, 040 6402513

Itä-Helsinki

p. 040 3360919, 040 6403733

Sähköposti lahityo@hel.fi

TALOUDELLINEN TUKI JA SOSIAALITYÖ

Helsingin kaupungin aikuissosiaalityön pisteet palvelevat ensisijaisesti puhelimitse ja sähköisesti chatissa. Tarpeen vaatiessa järjestetään tapaaminen.

Sosiaalineuvonta palvelee puhelimitse arkisin 9.00–16.00 numero 09 310 44400 ja chatissa 23.3. alkaen 9.00–16.00, perjantaina 20.3. 12.00–14.30, chatin löytää hel.fi/sosiaalineuvonta

Sosiaalipalvelujen sekä täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen ohjaus ja neuvonta:

Etuuskäsittely palvelee puhelimitse arkisin 9.00–16.00 numero 09 310 56257 ja ruotsiksi arkisin 9.00–12.00 numero 09 310 44967 Tästä numerosta siis täydentävään ja ehkäisevään toimeentulotukeen sekä maksatukseen liittyvä neuvonta.

Nuorten ja aikuisten sosiaalityön tiimit palvelevat:

Nuorten ja aikuisten tiimien neuvontanumerot arkisin kello 9–11 ja kello 12–14, paitsi Haaga arkisin kello 12-15

Tiimien neuvontanumerot osoitteessa hel.fi/aikuissosiaalityo

Jos sinulla on nimetty omatyöntekijä, voit olla häneen yhteydessä. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta hel.fi/aikuissosiaalityo

Sosiaalityön päivystys 09 310 1691/vaihde

Kotoutumisen tiimit palvelevat arkisin kello 8.15–12 ja 13–16 numero 09 310 37577

Asumisneuvonta palvelee chat-palvelussa ma-pe klo 09.00-16.00 ja muina aikoina puhelimitse kts. yhteystiedot hel.fi/asumisneuvonta

KELAN PALVELUT

Korona-tilanteesta johtuen KELA suosittaa asiointia puhelimitse tai verkossa, palvelupisteessä käymisen sijaan. Kelan sivuilta löydät vastauksia usein kysyttyihin kysymyksiin täältä:

<https://www.kela.fi/korona-usein-kysyttya>.

Osa Kelan pienemmistä palvelupisteistä on suljettu, jotta näissä pisteissä työskentelevät voivat auttaa puhelinpalvelun puheluihin vastaamisessa. Helsingissä ainakin Kalasataman toimipiste on suljettu tästä syystä.

KELA Palvelunumerot

Asevelvollisen tuet 020 692 200

Asumisen tuet 020 692 201

Eläkeasiat 020 692 202

Kela-kortti/EU-sairaanhoitokortti 020 692 203

Kuntoutus 020 692 205

Lapsiperheiden tuet 020 692 206

Maasta- ja maahanmuutto 020 634 0200

Omaisien kuoltua 020 692 208

Opiskelijan tuet 020 692 209

Sairastaminen 020 692 204

Työttömyysajan tuet 020 692 210

Vammaistuet 020 692 211

Neuvonta venäjän kielellä 020 6344 901

Neuvonta arabian kielellä 020 6344 902

Neuvonta somalin kielellä 020 6344 905

Neuvonta pohjoissaamen kielellä 020 6340 402

SOSIAALI- JA POTILASASIAMIEHET HELSINGISSÄ

Sosiaali- ja potilasasiamiehet neuvovat asiakkaan ja potilaan asemaan ja oikeuksiin liittyvissä asioissa. Puhelinneuvonta ma, ke ja to klo 9-11.30 ja ti klo 12-14.30.

Sähköpostia voi lähettää osoitteeseen sosiaali.potilasasiamies@hel.fi – suojattua sähköpostia voi lähettää osoitteesta <https://securemail.hel.fi>. Suojattua sähköpostia voi lähettää myös sosiaali- ja potilasasiamiesten internetsivujen kautta, jossa on valmis kuvake: [Lähetä suojattua sähköpostia](#). Sivujen kautta voi jättää

yhteydenotto pyynnön kuvakkeella: [Jätä yhteydenottopyyntö lomakkeella](#).

Postiosoite PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

Sosiaali- ja potilasasiamiesten sivuilla on kootuna ohjeita ja neuvoja:

<https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/asiamiehet/sosiaali-ja-potilasasiamiehet>

VIIHDETTÄ KARANTEENI- JA ERISTYSOLOIHIN

[https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahutumajavinkit/Vinkit/Luettavaakuunneltavaajakatseltavaaki\(209343](https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahutumajavinkit/Vinkit/Luettavaakuunneltavaajakatseltavaaki(209343)

<https://www.helmet.fi/fi-FI/Ekirjasto>

[Äänikirjat - Audio Areena](#)

oopperabaletti.fi/stage24/

kirjastokino.fi

[Radion sinfoniaorkesteri](#)

<https://elonet.finna.fi/> kotimaisia elokuvia katsottavissa ilmaiseksi

<https://www.iltalehti.fi/digiuutiset/a/9fdb5434-db82-4d27-99e5-ef4299bd71b7> tässä Iltalehden jutussa on linkkejä museoihin, joihin voit tehdä virtuaalikierroksen

[maailmankuuluissa museoissa](#) virtuaalikierroksia

RUOKA-APUA VANTAALLA

Yhteinen pöytä toimittaa hätäapua kotiovelle, jos olet riskiryhmässä tai muutoin haastavassa elämäntilanteessa, et pääse poistumaan kotoasi ja sinulla on taloudellisia vaikeuksia. Maanantaista 23.3. eteenpäin ne vantaalaiset, joilla on ruoasta akuuttia puutetta, voivat soittaa Ruoka-apunumeroon **09 839 50450**. Siihen voi soit-

taa **arkipäivisin klo 9-12**. Hätäapuna toimitetaan hävikkiruokakasseja. Kassien sisältöön tai toimitusaikaan ei voi vaikuttaa ja niitä jaetaan niin kauan kuin hävikkiä aina riittää. Henkilökuntamme kokoaa kassit Yhteisen pöydän hävikkiterминаalilla ja toimittaa ne jakeluautolla oven taakse.

Samoin Vantaan seurakunnat ottavat vastaan avunpyyntöjä puhelimitse numeroissa **09 830 6677 ja 050 353 4677 sekä chat-kanavalla seurakunnan nettisivuilla**. Seurakunnat kokoavat itse Yhteisestä pöydästä saatavan ruoat kasseihin. Ruoka jaetaan vapaaehtoisten voimin. Noin kolmannes verkostostamme (30/80) jatkaa ruoka-avun jakoa omalle asiakaskunnalleen. Muutama paikka jakaa edelleen ruoka-apukasseja. Näistä lisätietoa ensi viikolla. Verkostomme yhteisölounaat (noin 13 kpl) on keskeytetty.

<https://www.yhteinenpoyta.fi/verkosto/>

RUOKA-APUA ESPOOSSA

Manna-Apu ry www.manna-apu.fi

Terveyskuja 2, E-talo, Espoon keskuksessa, 002770 Espoo:

Sinä ruoka-apua tarvitseva yli 70-vuotias tai muihin riskiryhmiin kuuluva! Soita ja varaa itsellesi aika, jona haet ruokakassin. Varaa aika numerosta 0400-401114. Voit soittaa välillä klo 10 - 12. Normaali ruoka-aputoiminta on siis toistaiseksi pysäytetty ja samoin ryhmätoiminnot.

LUKIJALLE

Tähän lyhyeen oppaaseen on koottu erilaisia elämää lähellä olevia palveluja ja toimintaa etenkin julkiselta- ja järjestösektorilta Helsingissä. Oppaassa olevat tiedot ovat voineet muuttua. Emme vastaa muutoksista. Tarkistathan ajantasaiset tiedot! Päivitämme pakettia vähitellen lisää.

MUISTIINPANOJA