



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystoimi

2015
Itäinen
Helsinki

Ikääntyneiden palveluopas



Ikääntyneiden
palveluopas
2015
Itäinen Helsinki



Arvoisa lukija

Ikääntyneen väestön terveys ja toimintakyky ovat parempia kuin koskaan aiemmin. Ikääntyneet haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään myös siinä vaiheessa elämää, kun omat voimavarat eivät ole enää yhtä hyvät kuin aiemmin ja joidenkin arjen asioiden hoitamiseen saatetaan jo tarvita apua. Kotona asuvien osuus ikääntyneestä väestöstä kasvaakin koko ajan.

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (niin sanotun vanhuspalvelulain) tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Myös kaupungin tulee lain mukaan suunnitella toimintansa niin, että tavoitteena on ensisijaisesti kotona asumisen tukeminen.

Ikääntyneiden alueelliset palveluoppaat ovat kattavia tietopaketteja, joihin on koottu tietoa muun muassa ikääntyville suunnatusta toiminnasta, neuvonnasta, palveluista ja eduista. Palveluoppaat sopivat sekä ikääntyneiden itsensä että heidän läheistensä ja myös ammattilaisten ja opiskelijoiden käyttöön.

Otamme mielellämme vastaan palveluoppaisiin liittyvää palautetta.

Hyviä lukuhetkiä!

Juha Jolkkonen
osastopäällikkö

Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto
Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut

Sisällysluettelo

1

Sosiaalipalvelut 6

- Idän sosiaali- ja lähiyö 7
 - Sosiaalityö* 7
 - Lähiyön sosiaaliyhaus* 8
 - Omaishoidon tuki* 9
- Päivätoiminta 10
- Palvelu- ja virkistyskeskukset 11
- Palveluasuminen ja ympäriyörokautilinen hoito 11
- Vammaispaalvelut 12
- Kuljetuspaalvelut 13
- Asunnon muutostyöt 14
- Vapaaehtoistoiminta 15

2

Terveyspaalvelut 17

- Terveysneuvontaa 18
- Terveysasemat 18
- Päivystys 19
- Laboratoriot 20
- Kotihoito 21
- Hammashoitolat 22
- Fysioterapaa 23
- Apuvälineet 24
- Omahoitotarvikejakelu 25
- Jalkaterapaa 25
- Rokotukset 25
- Sairaalat 26
- Rintamaveteraanien palvelut 27
- Itsehoitoa, tukea ryhmästä 28
- Sähköinen asiointi 28

3

Neuvontapaalvelut 29

4

Talous ja Kelan etuudet 35

- Toimeentulotuki 36
- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto 37
- Edunvalvonta, edunvalvontavaltuus ja välitystili 37
- Kotitaloustyön verovähennys 38
- Kelan etuudet 39
 - Eläkkeet* 39
 - Eläkkeensaajan asumistuki* 40
 - Eläkettä saavan hoitotuki* 40
 - Lääkkeiden korvaus* 41
 - Matkakulut* 41
 - Kelan kuntoutus* 42

5

Palveluja A – Ö 43

1

Sosiaalipalvelut

Palvelutieto internetissä
www.hel.fi

Idän sosiaali- ja lähityö

Kivensilmänkuja 2, 1. krs, 00920 Helsinki
PL 7350, 00099 Helsingin kaupunki

Puhelinnumerot

vaihe, klo 8.15 – 16, puh. 09 310 4011
aluepäällikkö, puh. 09 310 69755
johtava sosiaalityöntekijä, puh. 09 310 62327, 09 310 69770

Ruotsinkieliset sosiaalipalvelut

Malminkatu 3, 3. krs, Kamppi
puh. 09 310 44900 (postinumero 00890)
puh. 09 310 44815 (postinumerot 00570, 00800 – 00880,
00900 – 00990)

Alueet

Herttoniemi, Itäkeskus, Kivikko, Kulosaari, Kurkimäki, Kontula,
Laajasalo, Marjaniemi, Mellunmäki, Meri-Rastila, Myllypuro,
Puotila, Puotinharju, Rastila, Roihuvuori, Tammisalo,
Vartioharju, Vesala, Vuosaari, Östersundom

Sosiaalityö

Sosiaalityö on elämänhallintaa ja itsemääräämisoikeutta tukevaa työtä. Työ perustuu palvelutarpeiden selvittelyyn ja arviointiin sekä asiakkaan kanssa tehtyyn suunnitelmaan. Sosiaalityöntekijään voi ottaa yhteyttä erilaisia sosiaalisia ongelmia sisältävissä tilanteissa ja elämän vaikeuksissa sekä kotona asumista tukevia palveluja ja ympärivuorokautista hoitoa tarvittaessa.

Asiakaspalvelunumero
puh. 09 310 46893

Lähityön sosiaaliohjaus

Lähityön sosiaaliohjaus on sosiaaliohjaajien tekemää suunnitelmallista asiakastyötä, jonka tarkoituksena on etsiä keinoja ja ratkaisuja tukemaan asiakkaan omatoimisuutta ja selviytymistä arkielämässä.

Lähityön sosiaaliohjaus on tarkoitettu ensisijaisesti asiakkaille, jotka ovat kotihoidon tai palveluasumisen ulkopuolella.

Sosiaaliohjaajista osa työskentelee muistikoordinaattoreina. Muistikoordinaattori tekee tarvittaessa kotikäynnin, jos asiakkaalla on muistihäiriöitä. Muistikoordinaattori ohjaa ja avustaa muistisairauksien hoitoon hakeutumisessa ja palveluiden järjestämisessä.

Hyvinvointia edistävä kotikäynti tarjotaan jokaiselle kotona asuvalle tänä vuonna 85 vuotta täyttävälle, joka ei ole kaupungin kotihoidon tai sosiaalipalvelujen asiakkaana. Kotona asuville 75 vuotta täyttävälle tarjotaan hyvinvointia edistäviä yleisötilaisuuksia.

Asiakaspalvelunumero
puh. 09 310 46893

Omaishoidon tuki

Ikääntyneelle (yli 65 v.) kotona hoidettavalle henkilölle voidaan myöntää omaishoidon tukea. Tuki määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Myöntämisen perusteena on, että hoidettava tarvitsee päivittäistä, jatkuvaa henkilökohtaista hoitoa ja huolenpitoa.

Omaishoidon sosiaaliohjaajat neuvovat ja ohjaavat omaishoidon tukeen ja muihin etuuksiin ja palveluihin liittyvissä asioissa.

Omaishoidon sosiaaliohjaajat tekevät suunnitelmallista ja arkielämää tukevaa asiakastyötä omaishoitoperheiden kanssa, järjestävät heille omaishoidon tukeen liittyviä palveluja ja etsivät yhdessä omaishoitoperheen kanssa keinoja ja ratkaisuja perheen selviytymiseksi ongelmatilanteissa.

Omaishoidon tuen sosiaaliohjaajat

- Herttoniemenranta, Herttoniemi (80), Kulosaari, Laajasalo, Tammisalo (57, 80 – 81, 83 – 87)
puh. 09 310 56262
- Herttoniemi (82), Itäkeskus, Marjaniemi, Myllypuro, Roihuvuori (82, 92 – 93, 96), Vuosaari (96)
puh. 09 310 62096
- Kivikko, Kontula, Kurkimäki, Vesala (94)
puh. 09 310 56234
- Mellunmäki, Puotila, Puotinharju, Vartioharju, Vartiokylä, Östersundom (89, 90 – 91, 95, 97)
puh. 09 310 24409
- Vuosaari (98, 99)
puh. 09 310 61096
- Ruotsinkieliset palvelut
puh. 09 310 44902

Omaishoidon toimintakeskus

Tallinnanaukio 4 B, 5. krs

Omaishoidon toimintakeskus palvelee omaishoitoperheitä tarjoamalla heille asiantuntijapalveluja, palveluneuvontaa, kokoon-tumispaikkoja, valmennuskursseja, virkistystoimintaa sekä erilaista ryhmätoimintaa.

Sosiaalipalvelut

Sosiaaliohjaaja, puh. 09 310 73995

www.hel.fi/omaishoito (mm. tapahtumakalenteri)

Katso sivu 52.

Myllypuron monipuolinen palvelukeskus

Myllymatkantie 4

puh. 09 310 24959

Vertaistuellista ryhmätoimintaa muistisairaille
ja heidän omaisilleen ma ja ke.

Päivätoiminta

Päivätoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti kotona asuvalle omaishoidettavalle tai muistisairaalle ikäihmiselle. Tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ruotsinkielisille ikäihmisille on omaa päivätoimintaa.

Päivätoiminta on maksullista. Kun hakemus päivätoimintaan on hyväksytty, asiakas voi valita palvelusetelin yksityiselle palveluntuottajalle tai jäädä jonottamaan kaupungin paikkaa.

Kaupungin paikan hinta, joka sisältää kuljetuksen, on 17,60 euroa (2015). Palvelusetelin arvo ilman kuljetusta on 50 euroa/päivä ja kuljetuksen kanssa 65 euroa/päivä. Asiakas maksaa päivätoiminnasta palvelusetelin arvon ylittävän osuuden.

Päivätoiminnan kyselyt

asiakaspalvelunumerosta puh. 09 310 46893

Palvelu- ja virkistyskeskukset

Alueella sijaitsee kolme palvelukeskusta, joiden toiminta on tarkoitettu eläkeläisille ja työttömille helsinkiläisille.

Palvelukeskuksissa voi muun muassa ruokailla, osallistua ohjattuun liikunta- ja ryhmätoimintaan, opiskella ja harrastaa sekä saada neuvontaa ja ohjausta erilaisissa elämäntilanteissa.

Palvelukeskuksesta saa maksuttoman palvelukeskuskortin, joka oikeuttaa käyttämään palveluja kaikissa kaupungin palvelukeskuksissa. Kortin tulee olla mukana ja se päivitetään vuosittain vaihtamalla vuositarra.

- **Kontulan monipuolinen palvelukeskus**

Kontukuja 5

puh. 09 310 61800

- **Myllypuron monipuolinen palvelukeskus**

Myllymatkantie 4

puh. 09 310 44151

- **Roihuvuoren monipuolinen palvelukeskus**

Punahilkantie 16

puh. 09 310 60790

www.hel.fi/palvelukeskukset

Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

Palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat runsaasti ympärivuorokautista hoivaa sekä apua ja eivät selviydy enää kotona kotihoidonkaan turvin.

Sosiaalipalvelut

Ympäri vuorokautinen hoito pitää sisällään lyhyt- ja pitkäaikaisen hoidon ja asumisen joko palvelutalossa tai monipuolisessa palvelukeskuksessa.

Lisätietoja alueen asiakaspalvelunumerosta puh. 09 310 46893

Vammaispalvelut

Vammaispalveluihin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaisten sosiaalityön yksikköön.

Hitsaajankatu 9, 00810 Helsinki
PL 7380, 00099 Helsingin kaupunki
Neuvonta klo 9 – 14, puh. 09 310 74335

Sosiaalityöntekijät

(puhelinaika ma – pe klo 9 – 10)

- postinumerot 94, 97, Åvik
puh. 09 3106 2890
- postinumerot 89 – 93, 95, Ainola, Lapinjärvi,
Sanerva-koti, Joenranta, Kotivalli
puh. 09 310 62441
- postinumerot 96, 98 – 99, Koralli, Simpukka, Satakieli,
Porslahti, Kallahti, Päiväkumpu/Vuosaari
puh. 09 3106 2889
- postinumerot 57, 59, 80 – 88
puh. 09 3105 6246
- ruotsinkieliset palvelut
postinumerot 00 – 49
puh. 09 310 44909
- postinumerot 50 – 99
puh. 09 310 44808

Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalvelut on tarkoitettu asiointi- ja vapaa-ajan matkoihin. Palvelua ei voi käyttää terveydenhoitoon liittyviin matkoihin, koska ne kuuluvat Kelan korvauksen piiriin.

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki on tulosidonnainen ja tarkoitettu vähävaraisille. Tuki sisältää enintään neljä yhden-suuntaista matkaa kuukaudessa. Hakemukseen tarvitaan liitteeksi tulokset ja lääkärin lausunto kuljetustuen tarpeesta.

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu ja siihen liittyvä saattajapalvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia liikennevälineitä. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelun tarpeesta.

Lisätietoja kuljetuspalveluista sosiaaliohjaajilta
(puhelinaika ma – pe klo 9 – 10)

Alue (postinumerot)

- 91 (A–L), 92, 94, 95, 97
puh. 09 310 61781
- 57, 59, 80 – 88, 90, 91 (M–Ö)
Lyhty C-talo, Rinnekoti (Kattara), Päivölä, Åvik
puh. 09 310 62908
- 89, 93, 96, 98, 99 (Joenranta, Kotivalli)
puh. 09 310 56223
- ruotsinkieliset palvelut
puh. 09 310 44857

Alueella kulkee **HSL:n lähilinjoja**, katso sivu 49.

Sosiaalipalvelut

HSL:n eläkeläisalennusta voivat hakea eläkeläiset, jotka saavat Kelan maksamaa eläkettä. Alennuskortin saa esittämällä henkilötodistuksen ja todistuksen Kelan maksamasta eläkkeestä HSL:n palvelupisteessä.

Lisätietoja HSL:n neuvonnasta,
puh. 09 4766 4000
ma – pe klo 7 – 19, la – su klo 9 – 17
www.hsl.fi

Asunnon muutostyöt

Ikääntyneen väestön asunnot vaativat usein korjaus- ja muutostöitä. Asunnonmuutostöihin on useampia rahoitusvaihtoehtoja.

Vammaispalvelulain mukaiset asunnonmuutostyöt

Edellytyksenä muutostöiden tekemiseen on henkilön vaikeavammaisuus. Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia.

Lisätietoja vammaispalvelujen sosiaalityöntekijältä

Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt

Muutostöitä voidaan määrärahojen puitteissa tukea kohtuullisesti, kun tuensaajan asunto on esimerkiksi huonokuntoinen ja siitä aiheutuu terveyshaittaa. Muutostöihin sovelletaan tulorajoja.

Lisätietoja sosiaali- ja lähityön asiakaspalvelunumerosta
puh. 09 310 46893

Korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat avustavat ikääntyneitä asunnon korjaustöiden suunnittelussa ja korjausavustusten hakeamisessa. Korjausneuvonta on maksutonta.

Lisätietoja Vanhustyön keskusliitosta, puh. 050 913 1452

Valtion korjausavustus

Helsingin kiinteistövirastosta voi hakea korjausavustusta ikääntyneiden ja vammaisten asuntojen korjaukseen. Avustus on tulo- ja varallisuussidonnaista. Asunto-osakeyhtiöt voivat hakea avustusta myös liikuntaesteiden poistamiseen ja hissien rakentamiseen.

Lisätietoja kiinteistöviraston asunto-osastolta,
puh. 09 310 13034
asuntoas@hel.fi

Tavanomaisten kodin perusparannusten työ kustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

Lisätietoja verohallinnon veroneuvonnasta,
palvelunumerosta 020 697 002

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaan on mahdollisuus osallistua monin tavoin. Vapaaehtoistyö voi tuoda elämään uutta mielekästä sisältöä. Tehdävään riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot. Osallistujille järjestetään perehdytystä ja koulutusta.

Vapaaehtoistyön koordinaattori, puh. 09 310 64884

Sosiaalipalvelut

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja

- Kontulan monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 46505
- Roihuvuoren monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 46925
- Myllypuron monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 46315

Katso Vapaaehtoisvälitys, sivu 56

Katso Kulttuurikaveri, sivu 48

www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta



2

Terveyspalvelut

Palvelut internetissä
www.hel.fi

Terveysneuvontaa 24 h puh. 09 310 10023

Terveysneuvonnasta saa sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.

Terveysasemat

Terveysasemat toimivat työparimallilla. Asiakas voi valita oman terveysasemansa ja hoidosta vastaavan lääkäri-hoitajatyöparin. Hoidon tarpeen arvio ja ajanvaraus tapahtuu pääasiassa omahoitajan kautta. Pitkäaikaissairaille suositellaan työparin valintaa.

Terveysasemien puhelinpalvelu on avoinna klo 8 – 15. Jos tiedätte omalääkärinne ja -hoitajanne, soittakaa omahoitajan numeroon. Omahoitajan tavoittaa parhaiten arkisin klo 8 – 9 ja 12 – 13. Muuna aikana puhelut yhdistyvät terveysaseman palvelunumeroon. Terveysasemilla on käytössä takaisinsoittopalvelu.

Jos teillä ei ole omalääkäreitä tai -hoitajaa, soittakaa terveysasemanne palvelunumeroon.

Terveysasemat

- **Herttoniemen terveysasema**

Kettutie 8 M

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 55230 (klo 8 – 15)

- **Kivikon terveysasema**

Palvelukeskus Kivitasku, Kivikonkaari 21, 3. krs

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 61520 (klo 8 – 15)

- **Kontulan terveysasema**

Ostoskuja 3

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 60410 (klo 8 – 15)

- **Laajasalon terveysasema**

Kotitanhua 2 A

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 55400 (klo 8 – 15)

- **Myllypuron terveysasema**

Jauhokuja 4

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 60360 (klo 8 – 15)

- **Vuosaaren terveysasema**

Kahvikuja 3 A

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 60850 (klo 8 – 15)

- **Ruotsinkieliset palvelut**

Munkkiniemen terveysasema, puh. 09 310 50070

Myllypuron terveysasema, puh. 09 310 50060

Viiskulman terveysasema, puh. 09 310 50050

www.hel.fi/terveysasemat

Katso Sähköinen asiointi, sivu 28.

Päivystys

Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellistä hoitoa vaativat potilaat hoidetaan päivystyksessä.

Malmin päivystys

Osoite: Talvelantie 6

puh. 09 310 67204

Terveyspalvelut

Helsinkiläiset voivat hakeutua myös

- Haartmanin sairaalan päivystykseen
Haartmaninkatu 4, rakennus 12
puh. 09 310 63231
- Jorvin päivystykseen
Espooseen, Turuntie 150
puh. 09 87 10023
- Peijaksen päivystykseen
Vantaalle, Sairaalakatu 1
puh. 09 471 67060

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

- Malmin päivystyssairaala
Talvelantie 6
puh. 09 310 67204
- Haartmanin päivystyssairaala
Haartmaninkatu 4
puh. 09 310 63231

Suun terveydenhuollon päivystys

Katso Hammashoitolat, sivu 22.

Ambulanssi

Kun tarvitaan ambulanssia, puh. 112.

Laboratoriot

Helsinkiläiset voivat lähetteen saatuaan hakeutua kuntarajoista riippumatta laboratoriotutkimuksiin parhaaksi katsomaansa HUSLABin laboratorioon.

Ajanvaraus

Osassa laboratorioista on käytössä ajanvarausjärjestelmä.

Palvelupuhelin 09 471 86800, ma – pe klo 7.30 – 15.30
www.huslab.fi/ajanvaraus

- **Herttoniemen sairaalan laboratorio**

Kettutie 8 I
avoinna ma – pe klo 7.30 – 15
puh. 09 471 78200

- **Myllypuron laboratorio**

Jauhokuja 4 A
avoinna ma – pe klo 7 – 15, ke klo 15 – 17.30
puh. 09 471 78277

- **Vuosaaren laboratorio**

Kahvikuja 3 A
avoinna ma – pe klo 7.45 – 15
puh. 050 427 9925

Kotihoito

Kotihoitoa voi kysyä omalta kotihoidon ohjaajalta tai terveysasemalta.

Kotihoito huolehtii hoivasta ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä, lääkkeistä ja perushoidosta. Palvelun kautta voi saada myös ateria- ja kauppapalveluja, turvapuhelimen ja apuvälineitä. Lääkejako hoidetaan apteekin annosjakelun avulla.

Kotihoidon maksu määräytyy avuntarpeen sekä tulojen perusteella.

Lisätietoja

Kotihoidon ohjaajat, puh. 09 310 5015/vaihde
Terveysneuvonta, puh. 09 310 10023, www.hel.fi/kotihoito

Yksityistä kotihoitoa ja siivousta voi kysyä yrittäjiltä. Maksu riippuu tilattujen tuntien määrästä tai palvelusopimuksesta.

Terveyspalvelut

Hintatiedot kannattaa kysyä suoraan palvelun tuottajalta.

Kotipalveluyrityksiä löytyy internetistä osoitteesta www.elias.fi. Kaikki Eliakseen rekisteröidyt yritykset kuuluvat ennakkopeerintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (Kotitalousvähennys, katso sivu 38). Puhelinluettelon Keltaisilla sivuilla on useita kotipalvelu- ja siivousalan yrittäjiä (tarkista kotitalousvähennyskelpoisuus).

Hammashoitolat

Keskitetty ajanvaraus

ma – pe klo 8 – 15, puh. 09 310 51400

(hammashoidossa on käytössä takaisinsoittopalvelu)

- Herttoniemen hammashoitola
Kettutie 8 M
- Herttoniemenrannan hammashoitola
Petter Wetterintie 5
- Kivikon terveysaseman hammashoitola
Kivikonkaari 21
- Kontulan terveysaseman hammashoitola
Ostoskuja 3
- Laajasalon terveysaseman hammashoitola
Koulutanhua 2 A
- Myllypuron terveysaseman hammashoitola
Jauhokuja 4
- Porolahden hammashoitola
Roihuvuorentie 2
- Vuosaaren terveysaseman hammashoitola
Kahvikuja 3

Suun terveydenhuollon päivystys

Arkisin Ruskeasuon hammashoitolassa ja Haartmanin sairaalassa. Päivystyksessä hoidetaan kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset. Ajanvaraus arkisin klo 8 – 14, puh. 09 310 51400.

Iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä Haartmanin sairaalassa. Ajanvaraus puh. 09 310 49999 arkisin klo 14 – 21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 8 – 21.

Katso Sähköinen asiointi, sivu 28.

Fysioterapia

Fysioterapian toimipisteistä saa neuvontaa ja ohjausta ilman lääkärin lähetettä. Yksilö- tai ryhmäfysioterapiaan tarvitaan aina terveysaseman, kotihoidon tai sairaalan lääkärin lähete. Tarvittaessa fysioterapia toteutetaan kotikäyntinä.

- **Herttoniemen terveysasema ja sairaala**

Kettutie 8 H

ajanvaraus ja neuvonta, puh. 09 310 55660

ma – pe klo 8 – 12

- **Kontulan terveysasema**

Ostoskuja 3

ajanvaraus ja neuvonta, puh. 09 310 60614

ma – pe klo 8 – 12

- **Myllypuron terveysasema**

Jauhokuja 4

ajanvaraus ja neuvonta, puh. 09 310 60614

ma – pe klo 8 – 12

Fysioterapiassa voi käydä myös muissa fysioterapian toimipisteissä, joiden yhteystiedot löytyvät internetistä (www.hel.fi/sote > Palvelut A–Ö) tai kysymällä oman alueen fysioterapiasta.

Lääkärin läheteellä annetusta yksityisestä fysioterapiasta voi hakea korvausta Kelalta.

Apuvälineet

Apuvälinepalvelupisteissä saa apuvälineisiin ja niiden käyttöön liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

Apuvälinepalvelupisteistä lainataan tavallisimpia **liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineitä** kuten kävelykeppiä, rollaattoreita, wc-korotuksia, nousutukia ja suihkujakkaroita.

Pyörätuolien ja rollaattorien kohdalla toivotaan ajan varaamista. Lisätietoja vaativampien apuvälineiden luovutuskäytännöistä saa palvelupisteistä.

Palvelupisteet ovat auki ma – pe klo 8 – 16
(Laakson palvelupiste ke klo 8 – 18)

- **Herttoniemen apuvälinepalvelut**

Kettutie 8 I

puh. 09 310 55655 (ma – pe klo 9 – 15)

- **Laakson apuvälinepalvelut**

Lääkärinkatu 8 V, rak. 4, pohjaksr.

puh. 09 310 47589 (ma – pe klo 9 – 15)

- **Malmin apuvälinepalvelut**

Talvelantie 6, rak. 18

puh. 09 310 67446 (ma – pe klo 9 – 15)

Sähköisen liikkumisen apuvälineistä ja ympäristönhallintalaitteista, näönhuollon apuvälineistä ja yksilöllisesti valmistetuista apuvälineistä saa lisätietoa myös omalta fysio- tai toimintaterapeutilta tai oman alueen kuntoutussuunnittelijalta (puh. 09 310 5015/ vaihde). Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

Omahoitotarvikejakelu

Omahoitotarvikkeita ovat esimerkiksi diabetestarvikkeet, avan-netuotteet, vaipat ja haavanhoitotarvikkeet. Omahoitotarvikkeiden saantiin oikeuttava lähete tehdään henkilön omalla terveys- asemalla, jossa lääkäri yhdessä terveydenhoitajan kanssa arvioi omahoitotarvikkeiden tarpeen.

Tarvikkeet tilataan etukäteen puhelimella tai sähköisesti, ks. Sähköinen asiointi s. 28. Toimitusaika on yksi viikko, jonka jälkeen tarvikkeet voidaan noutaa sopivimmasta jakelupisteestä.

Palvelupisteet ovat avoinna ma, ke, pe klo 8 – 16 ja ti, to klo 10 – 18.

- **Herttoniemen sairaala**

Kettutie 8 A-talo

puh. 09 310 55002, puhelinaika ma – pe klo 10 – 14

- **Kivelän monipuolinen palvelukeskus**

Sibeliuksenkatu 14, rak. 27

puh. 09 310 55001, puhelinaika ma – pe klo 10 – 14

Jalkaterapia

Jalkaterapiaan tarvitaan lähete, jonka kirjoittaa lääkäri tai terveydenhoitaja.

Ajanvarausaika on ma – pe klo 8 – 11.

puh. 09 310 60846, 09 310 57692, 09 310 45425

Rokotukset

Influenssarokotuksia annetaan terveysasemilla joka syksy ilman ajanvarausta erikseen ilmoitettavana ajankohtana. Maksuttomat influenssarokotukset on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ja riski-

Terveyspalvelut

ryhmiin kuuluville. Rokotuksista tiedotetaan väestölle lehdissä ja terveyskeskuksen internetsivuilla.

Muita rokotuksia annetaan terveysasemilla ajanvarauksella. Osaan rokotuksista tarvitaan lääkärin resepti, jonka asiakas voi pyytää samalla, kun varaa ajan rokotukseen.

Sairaalat

Kaupunginsairaalat

Kaupunginsairaalaan tullaan potilaaksi pääasiassa päivystyksen kautta tai erikoissairaanhoidosta. Sairaaloiden puhelinvaihteet ovat avoinna myös virka-ajan jälkeen ja viikonloppuisin.

- Herttoniemen sairaala
vaihde puh. 09 310 5511
- Laakson sairaala
vaihde puh. 09 310 4701
- Malmin sairaala
vaihde puh. 09 310 6611
- Suursuon sairaala
vaihde puh. 09 310 5017

Päivystyssairaalat

- Haartmanin päivystys, puh. 09 310 63231
- Malmin päivystys, puh. 09 310 67204

Psykiatrinen sairaalahoito

Auroran sairaalaan tullaan potilaaksi päivystyksen kautta tai lähetteellä.

- Auroran sairaala
vaihde puh. 09 310 5015

HUS

puh. 09 4711

Rintamaveteraanien palvelut

Helsingin kaupunki järjestää hakemusten perusteella sotiemme veteraaneille **laitos-, päivä- tai avokuntoutusta**. Kela korvaa matkakustannukset. Hakemukset postitetaan rintamaveteraanien kuntoutustoimistoon.

PL 6600, 00099 Helsingin kaupunki
Laakson sairaala, Lääkärinkatu 8, rakennus 4, P-porras

Tiedustelut ma – to klo 9 – 12, puh. 09 310 50544

Valtion vuoden 2015 talousarviossa on varattu rahaa rintamaveteraaneille kotiin vietäviä kunnallisia **avopalveluja** varten. Helsingiläinen rintamaveteraani voi hankkia myönnetyllä määrärahalla esimerkiksi siivousta, ikkunoiden pesua ja lounaseteleitä. Avopalveluja voi hakea lomakkeella. Merkitkää kuoreen ”Rintamaveteraanien avopalvelut”.

PL 6705, 00099, Helsingin kaupunki
Keskinen kotihoito, Suursuonlaita 1

Tiedustelut kaupungin kotihoidosta
ma – pe klo 9 – 12, puh. 09 310 75637

Sotainvalidien samoin kuin vaikeavammaisten sotainvalidien puolisoiden ja leskien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista, puh. 040 559 4988, www.valtionkonttori.fi, www.okks.fi.

Lotta-tehtävissä toimineiden ja Lotta-järjestöön kuuluneiden kuntoutuksesta voi kysyä Lotta Svärd -säätiöstä.

Tiedustelut puh. 09 4770 2881 klo 9 – 14, www.lottasaatio.fi

Sotien veteraanijärjestöjen avustuksia voivat hakea myös järjestöihin kuulumattomat veteraanit (rintamasotilas- tai rintamapalvelutunnus vaaditaan).

Terveyspalvelut

Sotainvalidien neuvontapalvelu Oulunkylän kuntoutussairaalaassa
puh. 040 559 4988, parhaiten tavoitettavissa ma – pe klo 9 – 11
www.okks.fi

Helsingin veteraanasiamies

puh. 09 310 50513, parhaiten tavoitettavissa ma klo 9 – 15

Itsehoitoa, tukea ryhmästä

Helsingin itsehoitosivuilta saa tietoa ja tukea oman terveyden edistämiseen ja apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen hoitamiseen. Sivuilta löytyy myös testejä terveydentilan arvioimiseen.

Tutustu sähköiseen terveystarkastukseen ja -valmennukseen
Duodecimin sivulla osoitteessa star.duodecim.fi/star/

Sosiaali- ja terveysviraston avoimiin ryhmiin, luennoille tai info-tilaisuuksiin voi hakeutua vapaasti. Avoimien ryhmien lisäksi järjestetään myös muita ryhmiä esimerkiksi pitkäaikaissairautta sairastaville ja diabeetikoille. Näihin ryhmiin tarvitaan terveydenhoitajan tai lääkärin ohjaus.

Lisätietoja www.hel.fi/itsehoito

Sähköinen asiointi

Sähköinen asiointi on käytössä esimerkiksi terveysasemilla ja hammashoidossa. Myös omahoitotarvikkeita voi tilata sähköisesti. Vuonna 2014 palvelu otettiin käyttöön toimeentulotuessa. Palveluun kirjaudutaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Lisätietoja sähköisestä asioinnista saa omasta asiointipaikasta ja sosiaali- ja terveysviraston verkkosivuilta www.hel.fi.

The background is a solid reddish-pink color. It features a grid of stylized, five-petaled flowers in a lighter pink shade. In the top-left corner, there is a large, light pink circle containing the white number '3'.

3

Neuvontapalvelut

Terveysneuvontaa 24 h puh. 09 310 10023

Terveysneuvonnasta saa sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaalipäivystys

puh. 020 696 006 (24 h)

- tekee kiireellisen sosiaalityön tarpeen arviointia virka-ajan ulkopuolella
- antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa.

Kriisipäivystys

puh. 09 310 44222 (24 h)

- antaa henkistä ensiapua äkillisissä kriisitilanteissa
- tekee sovittaessa kotikäyntejä.

Sosiaaliasiamies

Jos asiakas on tyytymätön sosiaalihuollon laatuun tai siihen liittyvään kohteluunsa tai tarvitsee neuvoja oikeuksistaan sosiaalihuollossa, hän voi olla yhteydessä sosiaaliasiamieheen.

Myös asiakkaiden omaiset ja muut läheiset voivat olla yhteydessä sosiaaliasiamieheen.

Sosiaaliasiamies palvelee sekä yksityisen että julkisen sosiaalihuollon asiakkaita. Kelan etuisuuksia koskevaa neuvontaa sosiaaliasiamies ei kuitenkaan anna.

Sosiaaliasiamiehen tehtävänä on muun muassa

- neuvoa asiakaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa
- avustaa muistutuksen teossa
(Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 23 §)
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista ja toimia muutenkin
asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi.

Asiakkaalla on oikeus tehdä muistutus, jos asiakas on tyytymätön sosiaalihuollon laatuun tai siihen liittyvään kohteluunsa.

Jos asiakas ei itse kykene esimerkiksi sairautensa tai henkisen toimintakyvyn vajavuuden vuoksi itse tekemään muistutusta, muistutuksen voi tehdä esimerkiksi hänen omaisensa tai muu läheisensä. Muistutus tulee tehdä pääsääntöisesti kirjallisesti, mutta muistutus voidaan myös erityisestä syystä tehdä suullisesti. Kirjallisen muistutuksen voi tehdä vapaamuotoisesti tai käyttäen valmista mallilomaketta. Valmis mallilomake on saatavissa muun muassa sähköisesti osoitteesta www.hel.fi.

Sosiaaliasiamiehen tehtävä on neuvoa-antava. Sosiaaliasiamies ei tee päätöksiä eikä myönnä etuuksia. Sosiaaliasiamies ei toimi oikeudellisesti asiakkaiden etujen ajajana, vaan on puolueeton toimija asiakkaan etujen toteutumiseksi.

Tarvittaessa on mahdollista varata henkilökohtainen tapaamis-aika sosiaaliasiamiehelle. Henkilökohtaisesta tapaamisesta on aina sovittava etukäteen.

Sosiaaliasiamiesten yhteystiedot

puh. 09 310 43365

(vastaajassa ilmoitetaan puhelinajoista)

postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

sähköpostiosoite: sosiaaliasiamies@hel.fi

Neuvontapalvelut

Sosiaaliasiamiehellä on kokeilukäytössä suojattu (salattu) sähköpostiyhteys. Kokeilussa oleva suojattu sähköpostiyhteys on turvallinen ja viranomaisten standardien mukaan hyväksytty tapa toimittaa sähköpostia. Lisätietoa suojatun sähköpostin käytöstä saa sosiaaliasiamieheltä sekä sosiaaliasiamiestoiminnan Internet-sivuilta (www.hel.fi).

Potilasasiamies

Potilasasiamies

- neuvoo Helsingin sosiaali- ja terveysviraston toimintaan liittyvissä asioissa
- neuvoo ja ohjaa potilasta, omaisia sekä henkilökuntaa ns. potilaslain (laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1993) soveltamiseen liittyvissä asioissa
- neuvoo ja tarvittaessa avustaa muistutuksen tekemisessä, potilasvahinkoasioiden käsittelemisessä ja vahingonkorvausasioissa
- toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- tiedottaa potilaan oikeuksista.

Potilasasiamies ei tee päätöksiä eikä ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon.

Toimintaohjeet ongelmatilanteissa

- Selvittää asiaa ensin omassa hoitopaikassanne
Teitä hoitaneen lääkärin, hoitajan tai muun Teitä tai asioitanne hoitaneen henkilön kanssa.
- Jos asia ei näin selviä, ottakaa yhteys hoitopaikkaanne ylilääkəriin, ylihoitajaan tai muuhun esimieheen.
Tarvittavat yhteystiedot saatte kyseisestä hoitopaikasta.

- Ottakaa tämän jälkeen tarvittaessa yhteys potilasasiamieheen.

Potilasasiamiesten yhteystiedot

puhelinneuvonta ma – to klo 8.30 – 11

puh. 09 310 43355

postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

sähköpostiosoite: potilasasiamies@hel.fi

Potilasasiamiehillä on kokeilukäytössä suojattu (salattu) sähköpostiyhteys. Kokeilussa oleva suojattu sähköpostiyhteys on turvallinen ja viranomaisten standardien mukaan hyväksytty tapa toimittaa tietoturvallista sähköpostia. Lisätietoa suojatun sähköpostin käyttöön liittyen saa potilasasiamiehiltä sekä potilasasiamiestoiminnan internetsivuilta www.hel.fi.

Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvonnassa annetaan yksityishenkilöille tietoa ja neuvontaa talouden ja velkojen hoidosta ja taloudenpidon suunnittelusta sekä avustetaan ylivelkaantumis- tai maksukyvyttömyystilanteessa eri ratkaisumahdollisuuksien selvittämisessä ja hakemisessa.

Hämeentie 31 A, 4. krs, 00500 Helsinki

PL 8670, 00099 Helsingin kaupunki

avoinna ma – pe klo 8.15 – 16

Asiakasohjaus ja neuvonta

puh. 09 310 43887 ma – to klo 9 – 12

Kuluttajaneuvonta (valtakunnallinen)

Suomenkielinen neuvonta
puh. 029 553 6901

Ruotsinkielinen neuvonta
puh. 029 553 6902

Virka Infon neuvonta

Virka Info kaupungintalolla palvelee kaikkia kaupungin asukkaita yli kymmenellä kielellä.

Sofiankatu 1 ja Pohjoisesplanadi 11 – 13
avoinna ma – pe klo 9 – 19 ja la – su klo 10 – 16

Puhelinneuvonta
ma – pe klo 9 – 15, puh. 09 310 1111
www.virka.fi
virkainfo@hel.fi

Valtakunnallinen kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse ja netissä.

Puh. 0295 000 (ma – pe 8 – 21, la 9 – 15).

Jos sinulla on esimerkiksi puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 13145. Kirjoita kysymystekstin alkuun Kn.

www.kansalaisneuvonta.fi

4

Talous ja Kelan etuudet

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on tarkoitettu tilapäiseksi avuksi silloin, kun hakija ei tule toimeen omilla tuloillaan tai varoillaan. Hakijan kaikki käytettävissä olevat tulot ja varat lasketaan yhteen ja niistä vähennetään hyväksyttävät menot. Jos tulot ovat pienemmät kuin hyväksyttävät menot, on hakijalla oikeus saada toimeentulotukea.

Toimeentulotukihakemuksen liitteeksi tarvitaan tositteet tuloista, menoista ja varallisuudesta sekä tiliotteet kaikista tileistä.

Hakemisessa auttavat sosiaalityöntekijät, sosiaaliohjaajat ja etuus-käsittelijät, joiden puhelinaika on ma – pe klo 9 – 10, puh. 09 310 5015.

Sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen palvelupisteet

- **Herttoniemi**

Kettutie 8 E, 00800 Helsinki

PL 7510, 00099 Helsingin kaupunki

puh. 09 310 5015/vaihde

Toimeentulotuen hakemiseen liittyvä neuvonta

ma – pe klo 10 – 11.

- **Vuosaari**

Kahvikuja 3, 7. krs

PL 7370, 00099 Helsingin kaupunki

puh. 09 310 5015/vaihde

Toimeentulotuen hakemiseen liittyvä neuvonta

ma – pe klo 10 – 12.

Katso Sähköinen asiointi, sivu 28.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 679 euroa/kalenterivuosi (v. 2015). Asiakas seuraa maksukaton kertymistä säilyttämällä maksukuitit.

Maksukaton täytyttyä kalenterivuoden aikana, asiakas hakee vapaakorttia tositteiden perusteella.

Maksukaton laskemiseen kelpaavia maksuja

(ei koske yksityisiä palveluja)

- päivystysmaksut
- terveyskeskusmaksut (ei peritä Helsingissä)
- poliklinikka-, päiväkirurgian maksut
- yksilökohtaisen fysioterapian, kuntoutushoidon maksut
- sarjahoidon maksut
- lyhytaikaisen laitoshoidon, yö- ja päivähoidon maksut

Vapaakortteja ja lisätietoja puh. 09 310 25300

talpa.maksukatto@hel.fi

Edunvalvonta, edunvalvontavaltuutus ja välitystili

Edunvalvojan määrää maistraatti tai käräjäoikeus hakemuksen perusteella silloin, kun henkilö ei kykene hoitamaan taloudellisia asioitaan ja omaisuuttaan.

Edunvalvojaksi voidaan määrätä yksityinen henkilö (omainen, läheinen) tai yleinen edunvalvoja. Edunvalvoja perii työstään korvauksen.

Erityisellä edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi myös itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän

Talous ja Kelan etuudet

myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Valtuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan.

Hakemukset osoitteesta www.maistraatti.fi

Lisätietoja Helsingin maistraatin holhoustoimen yksiköstä, puh. 029 553 6256

Pienituloisen henkilön eläkkeet voidaan hakea sosiaali- ja terveysviraston välitykseen, jolloin turvataan laskujen maksaminen ja ruokarahojen riittävyys. Eläkkeen ottaminen välitettäväksi voi olla perusteltua, jos asiakkaalla on ongelmia rahavaroista huolehtimisessa ja toimeentulossa.

Lisätietoja välitystilistä saa oman alueen sosiaaliohjauksen palvelupisteestä, katso sivu 8.

Laskujen maksamiseen kannattaa käyttää ensisijaisesti pankin suoraveloitus- ja maksupalvelua. Mikäli tarvitset pankkiasiointiin apua, vaihtoehtona voi olla myös esimerkiksi yksilöity valtakirja pankki- ja muiden talousasioiden hoitamiseen tai laatia pankissa tilinkäyttöoikeus läheiselle (puoliso, lapsi, muu luotettava läheinen).

Kotitaloustyön verovähennys

Verovähennykseen voi oikeuttaa muun muassa kotitalous- ja hoivatyö sekä asunnon remontti- ja pihatyöt. Välittömästi samaa työsuoritusta varten saatu yhteiskunnan tuki saattaa estää vähennyksen.

Palveluntuottajan on oltava ennakoperintärekisterissä, jotta verottaja hyväksyy vähennyksen (poikkeuksena ovat eräät yleishyödyllisten yhteisöjen tekemät työt). Palveluntuottajia löytyy nettiosoitteista www.ytj.fi ja www.elias.fi.

Verottaja palauttaa kuitteja vastaan 100 euroa ylittävältä osalta 45 prosenttia työn osuudesta. Vähennyksen enimmäismäärä on 2 400 euroa/henkilö (2015) ja se voidaan huomioida jo ennakonpidätyksessä.

Kun palkataan yrittäjä kotiin, kannattaa tarkistaa, että yritys kuuluu ennakoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnitellusta työstä ja hinnoista. Kuitit tulee säilyttää siltä varalta, että verottaja haluaa selvittää menot.

Lisätietoja veroneuvonnasta, puh. 020 697 002
Verotuslomakkeet ja lisätietoa osoitteesta www.vero.fi

Kelan etuudet

- Kela **Hakaniemi**, Hämeentie 15, 00500 Helsinki
- Kela **Itäkeskus**, Tallinnanaukio 4 A, 00930 Helsinki
- Kela **Kamppi**, Salomonkatu 17, 00100 Helsinki
- Kela **Käpylä**, Koskelantie 5, 00610 Helsinki
- Kela **Malmi**, Soidintie 4 B, 00700 Helsinki

Yleiset palvelunumerot löytyvät alta
ja internet-sivuilta www.kela.fi/palvelunumerot.
Palvelunumerosta voit varata ajan toimistoon.

Eläkkeet

Iän perusteella voidaan maksaa vanhuuseläkettä tai varhennettua vanhuuseläkettä. Eläkeikäraja on 65 vuotta (63 vuotta varhennetussa eläkkeessä). Kelan vanhuuseläkkeen saaja voi saada takuueläkettä samanaikaisesti vanhuuseläkkeen kanssa. Kelan vanhuuseläkkeensaaja ei voi saada takuueläkkeen lisäksi muita Kelan maksamia eläkkeitä eikä yleensä sairaus- tai työttömyyspäivärahaa. Kansaneläkkeen suuruus määräytyy Suomessa asutun ajan, perhesuhteiden ja muiden eläketulojen perusteella.

Talous ja Kelan etuudet

Takuueläkkeeseen on oikeutettu Suomessa asuva vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkettä saava henkilö sekä 65 vuotta täyttänyt, joka on asunut Suomessa vähintään 3 vuotta. Lisäksi edellytetään, että kaikki muut eläkkeet jäävät alle 739,81 euroa/kk (2015). Täysi takuueläke on 746,57 euroa (2015). Varhennettu eläke pienentää takuueläkkeen määrää.

Lisätietoja palvelunumero 020 692 202

Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset henkilöt, jotka saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavaa eläkettä ja asuvat pysyvästi Suomessa vuokra- tai omistusasunnossa. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan selvitys asumiskustannuksista sekä selvitys omista ja puolison tuloista, omaisuudesta ja veloista.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 202

Eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuella tuetaan sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvataan sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia.

Hoitotuen saaminen edellyttää, että henkilön toimintakyky on heikentynyt yhtäjaksoisesti ainakin vuoden ajaksi. Hoitotukea voidaan hakea takautuvasti avuntarpeen alkamisesta lähtien korkeintaan kuuden kuukauden ajalta. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan lääkärin C-lausunto tai muu vastaava lääkärinlausunto. Hoitotuki ei ole tulosisonnainen.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 211

Lääkkeiden korvaus

Reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (35 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista. Kela-korttia ei enää tarvita, koska henkilölisyystodistus riittää. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeistä ja kliinisistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta. Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 612,62 euroa kalenterivuoden aikana (2015), ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 1,50 euron omavastuu kattosumman täyttymisen jälkeen.

Kela lähettää kotiin ilmoituksen ja menettelyohjeet omavastuurajan täytyessä. Lääkekuittit on säilytettävä ja liitettävä hakemukseen. Korvauksen hakuaika on kuusi kuukautta korvaukseen oikeuttavan kalenterivuoden päättymisestä.

Apteekit myöntävät rintamaveteraaneille 10 prosentin alennuksen lääkkeistä. Alennuksen saa esittämällä Kela-kortin, jossa on tunnus R, sotilaspassin tai Kelan todistuksen maksetusta rintamalisästä.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 204

Matkakulut

Kela korvaa sairauden, raskauden ja kelan järjestämän kuntoutuksen vuoksi terveydenhuollon yksikköön tehtyjen matkojen kuluja. Matkat korvataan ensisijaisesti julkisten kulkuvälineiden kustannusten mukaisesti. Taksin käyttö korvataan silloin, kun terveydenhuolto määrittää asiakkaalle oikeuden taksimatkaan todistuksella SV 67, Todistus matkakorvausta varten.

Talous ja Kelan etuudet

Matkan omavastuu on yhteen suuntaan 16 euroa vuonna 2015. Kun taksimatka tilataan alueellisesi keskitetystä tilausnumerosta, matkakorvauksen saa heti taksissa ja asiakas maksaa vain matkan omavastuuosuuden. Jos matka tilataan muualta, omavastuuosuus on kaksinkertainen eli 32 euroa. Tämä korvaus on myös haettava Kelasta jälkikäteen eikä se kerrytä matkojen vuotuista omavastuuosuutta (ns. matkakattoa).

Taksin tilausnumerot Helsingissä
puh. 0100 84 000 (suomeksi)
tfn 0100 84 001 (ruotsiksi)

Lisätietoja taksin tilamisesta www.kela.fi/taksimatkat

Kun vuotuinen 272 euron (2015) omavastuu täyttyy, Kela lähettää asiakkaalle tiedon omavastuun täyttymisestä ja matkakattokortin. Myös alle omavastuun (16 euroa) jäävien matkojen kustannukset kerryttävät vuotuista omavastuuta. Siksi myös näistä matkoista kannattaa hakea korvausta. Korvaus on haettava kuuden kuukauden kuluessa matkan toteutumispäivästä.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 204
ja www.kela.fi/matkakorvaus

Kelan kuntoutus

Geriatrinen kuntoutus on ikäihmiselle suunnattu harkinnanvarainen ryhmäkuntoutusmuoto, jota haetaan lääkärin suosituksesta. Terveyskeskuslääkärin läheteellä voidaan antaa kuntoutusta myös terveyskeskuksissa ja sairaaloissa.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 205

5

Palveluja
A – Ö

Apuvälineet

Katso sivu 24.

Asuminen

Helsingin kaupungilla on ikään-
tyneille tarkoitettuja vuokra-
asuntoja. Senioriasuntoja vuok-
raavat mm. Sato ja Kuntien Elä-
kevakuutus.

Yli 65-vuotiailla hyväkuntoisilla
ja omatoimisilla helsinkiläisillä
on Myllypurontie 26:ssa
mahdollisuus tilapäiseen
vuokra-asumiseen
(esim. oman asunnon
putkiremontin ajaksi).

Varauksia asuntoihin
otetaan vastaan puhelimitse
numerossa 09 310 34176
arkisin klo 9 – 11.

Asunnon muutostyöt

Katso sivu 14.

Aterioita

Lounaspaikkoja

Helander-koti

Koukkusaarentie 18

Kettutien palvelutalo

Kettutie 15

Kontulan Helykoti

Porttikuja 8

Kontulan monipuolinen palvelukeskus

Kontukuja 5

Myllypuron Helykoti

Kivensilmänkuja 7

Myllypuron monipuolinen palvelukeskus

Myllymatkantie 4

Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris

Marjaniementie 74, Itäkeskus
esteetön ympäristö
ja näkövammaisuus
on erityisesti huomioitu

Ravintola Cecilia

Vuosaarentie 8

Roihuvuoren monipuolinen vanhustenkeskus

Punahilkantie 16

Yrjö ja Hanna -säätio

Tyynylaavantie 19 a

Aterioita kotiin

Aterioiden kotiinkuljetuksesta voi kysyä oman alueen kotihoidon ohjaajalta, puh. 09 310 5015/vaihde.

Menuumat-ateriapalvelussa kotiin tuodaan ateria-automaatti. Palveluhenkilöstö huolehtii aterioiden tuomisesta kotiin sopimuksen mukaan.

Lisätietoja oman alueen kotihoidon ohjaajalta tai puh. 020 796 1550 sekä www.menuumat.fi

Auttava puhelin

Katso Henkinen tuki, sivu 45.

Celia-erikoiskirjasto

Tuottaa ja välittää kirjallisuutta (äänikirjat, pistekirjoitus jne.) niille, jotka eivät sairauden tai vamman vuoksi voi lukea tavallisia kirjoja.

Iiris-talo
Marjaniementie 74, 2. krs
puh. 09 229 521

Katso myös
Näön heikentyessä,
sivu 51.

Dementia

Katso Muistisairaudet,
sivu 51.

Fysioterapia

Katso Fysioterapia, sivu 23.

Hammashoitolat

Katso sivu 22.

Hengellinen tuki

Seurakuntien
palveleva puhelin

suomeksi 01019 0071
su – to klo 18 – 01,
pe ja la klo 18 – 03

ruotsiksi 01019 0072
joka ilta klo 20 – 24

Hengellistä tukea voi
kysyä oman seurakunnan
työntekijöiltä.

www.helsinginseurakunnat.fi

www.helsinginortodoksinen-seurakunta.fi

Henkinen tuki

Katso myös
Mielenterveys, sivu 50.

HelsinkiMission

Senioripysäkki

tarjoaa keskusteluapua
ikäihmisille elämän
solmukohdissa.

puh. 045 341 0506
www.helsinkimissio.fi

HelsinkiMission

Aamukorva

on vanhuksille tarkoitettu
auttava puhelin.

Aamuisin klo 5 – 9
puh. 045 341 0504

Sosiaali- ja kriisipäivystys

(molemmat 24 tuntia
vuorokaudessa)

Sosiaalipäivystys
puh. 020 696 006

Kriisipäivystys
puh. 09 310 44222

Mielenterveyden keskusliitto

puh. 09 565 7730
www.mtkl.fi

Suomen Mielenterveys- seuran valtakunnallinen

kriisipuhelin 010 195 202

arkisin klo 9 – 07,
viikonloppuisin ja juhlapyhinä
klo 15 – 07

Tietopalvelu Propelli

mielenterveyskuntoutujille,
omaisille ja ammattilaisille
puh. 020 391 920

Suvanto ry

puhelinneuvonta 0800 06776
ti ja to klo 12 – 15

Hissiasiamies

Helsingin kaupungin hissiasia-
mies auttaa esim. taloyhtiöitä
hissin hankkimiseen liittyvissä
asioissa.

puh. 09 310 36122

Idän sosiaali- ja lähityö

Katso sivu 7.

Itsehoitoa, tukea ryhmästä

Katso sivu 28.

Jalkaterapia

Katso sivu 25.

Juridiset neuvot

Julkista oikeusapua voi saada esimerkiksi vuokra- ja avioero-riitoihin, rikos- ja vahingonkorvausjuttuihin, palkka- ja eläkekiistoihin.

Helsingin oikeusaputoimisto
puh. 029 566 0120

Suomen asianajajaliiton maksuton neuvonta

(ei toimeksiantoja kuten testamentteja)

Maksutonta neuvontaa saatavilla Itäkeskuksen ja keskustan kirjastoissa, lisätietoa puh. 09 6866 120
www.asianajajaliitto.fi
(Asianajopalvelut/
Asianajajapaivystys)

Lakiasiaain neuvontaa

Suvanto ry:stä
saa puhelimitse lakiasiaain neuvontaa keskiviikkoisin (parilliset viikot) klo 16 – 18, puh. 0800 06776.

Kaltoinkohtelu

Suvanto ry on erityisasiantuntijayhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun, hyväksikäytön ja väkivallan eh-

käisy ja ilmiön näkyväksi tekeminen.

Yhdistys palvelee yksityishenkilöitä ja ikääntyneiden parissa työskenteleviä ammattilaisia. Yhdistys järjestää koulutus- ja tiedotustilaisuuksia, antaa neuvonta- ja asiantuntija-apua sekä ylläpitää puhelinneuvontapalvelua.

Suvanto ry

Kaltoinkohtelua
ja väkivaltaa vastaan
Hämeentie 15 B 64 (2. krs)
00500 Helsinki
puhelinneuvonta 0800 06776
puh. 09 726 2422

Kotihoito

Katso sivu 21.

Kotikirjasto

Helsingin kaupunginkirjaston Kotikirjasto on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi sairauden, vamman tai korkean iän takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston henkilökunta pakkaa kirjakassit asiakkaiden toiveiden mukaan ja kuljettaa ne asiakkaille sovituna ajankohtana.

Palveluja A – Ö

Käytettävänä on koko pääkaupunkiseudun kirjastojen aineistokokoelma. Kirjaston palvelu on maksutonta. Asiakkaiden luona käydään viiden viikon välein. Toivomuksia voi esittää soittamalla, antamalla kotipalveluun tilauslistan tai sähköpostitse.

Tiedustelut arkisin klo 13 – 15
puh. 09 310 85214
kotikirjasto@hel.fi

Kuljetuspalvelut

Katso sivu 13.

Kulttuurikaveri

Kulttuurikaverit ovat Helsingin kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia. Kulttuurikaverin voi tilata seuraksi kulttuuritapahtumaan Kanneltaloon, Malmitaloon, Helsingin taidemuseoon tai kaupunginmuseoon.

Tiedustelut
puh. 09 310 58237
ma, to 12 – 14
tai ti klo 10 – 14,
palvelu on maksuton,
pääsylippu 5 euroa.
www.hel.fi/kulttuuri

Kuulolähipalvelua

Helsingin Kuuloyhdistys ry

kerhoja, palvelua ja
vertaistukea
Bulevardi 19 A 1
00120 Helsinki
puh. 045 123 2624
www.helky.fi

Kuuloliitto ry

puh. 09 580 3830
www.kuuloliitto.fi

Laboratoriot

Katso sivu 20.

Liikuntaa

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6
jumppa, kuntosaliharjoittelu,
vesijumppa
liikunnanohjaajat
puh. 09 310 87205

Kontulan Kuntokellari

Ostostie 4
jumppa, kuntosaliharjoittelu
tiedustelut
puh. 09 310 87451

Kontulan monipuolinen palvelukeskus

Kontukuja 5
kuntojumppa,

tuolivoimistelu, tanssiryhmiä,
kuntosaliharjoittelu,
puinttijumppa, kehonhallinta-
ja kiinteytysjumppa
tiedustelut
puh. 09 310 61820 tai
09 31061811

Kontulan uimahalli

Ostostie 4
ohjatut senioriliikuntakurssit,
vesijumppa
tiedustelut
puh. 09 310 87453

Seniorisäpinät

Liikuntamyllyssä
Myllypurontie 1
to klo 9.30 – 11.30
tiedustelut
puh. 09 310 87513

Vuosaaren urheilutalo

Vuosaarentie 5
ohjattu tai itsenäinen
kuntosaliharjoittelu,
vesijumppa, seniorijumppa,
niska-selkäjumppa,
venyttelyjumppa
tiedustelut puh. 09 348 8600

Liikuntaviraston neuvontaa

www.hel.fi/liikunta

Lomatoiminta

Sosiaalisen lomatoiminnan ta-
voitteena on tukea ja edistää
kansalaisten itsenäistä selviy-
tymistä erilaisissa elämäntilan-
teissa. Loman hakijoina mm.
vähävaraiset tai yksin asuvat
vanhukset ovat etusijalla. Tue-
tun loman omavastuuksi jää
yleensä noin 25 euroa/vrk. Lo-
mia järjestävät lomajärjestöt ja
potilasryhdistykset.

Lisätietoja lomajärjestöistä
sivulta www.lomajarjestot.fi

Lähilinjat

HSL:n lähilinjojen reittien ja
aikataulujen suunnittelussa
on otettu huomioon erityises-
ti ikäihmisten, liikuntarajoit-
teisten ja apuvälineiden kanssa
liikkuvien tarpeet. Tarvittaessa
kuljettaja auttaa sisään ja ulos
autosta, jotka voivat liikenne-
sääntöjen puitteissa pysähtyä
muillakin kuin merkityillä py-
säkeillä.

Tietoa oman alueen
Lähilinjoista saa numerosta
09 4766 4000
tai www.hsl.fi

Maahanmuuttajille

Virka Infon neuvonta

kaupungintalolla palvelee
kaikkia kaupungin asukkaita
yli kymmenellä kielellä.

Sofiankatu 1 ja
Pohjoisesplanadi 11 – 13
avoinna ma – pe klo 9 – 19
ja la – su klo 10 – 16

Puhelinneuvonta
ma – pe klo 9 – 15
puh. 09 310 11111
www.virka.fi
virkainfo@hel.fi

Kinaporin monipuolisessa palvelukeskuksessa

kokoontuu monikulttuurinen
ryhmä ikääntyville maahan-
muuttajille.
puh. 09 310 52919

Kontulan monipuolisessa palvelukeskuksessa

toimii
ryhmiä maahanmuuttajille.
puh. 09 310 46505

Myllypuron

**monipuolisessa palvelu-
keskuksessa** toimii
monikulttuurinen naisten
ryhmä perjantaisin
klo 11.30 – 13.30
puh. 09 310 44152

Inkerikeskus

Torikatu 3 (2. krs)
00700 Helsinki
puh. 050 436 8227
toimisto@inkerikeskus.fi

Mielenterveys

Katso myös
Henkinen tuki sivu 45.

Mielenterveyteen liittyvissä
asioissa voi kääntyä oman ter-
veysaseman puoleen. Terveys-
keskuslääkäri sekä psykiatri-
aan erikoistunut sairaanhoitaja
auttavat ja ohjaavat tarvittaes-
sa psykiatriseen erikoissairaan-
hoitoon.

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

(helmikuusta 2015)
Haartmanin päivystyssairaala
Haartmaninkatu 4
puh. 09 310 63231

Malmin päivystyssairaala
Talvelantie 6
puh. 09 310 67204

Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseuran
SOS-kriisikeskus tarjoaa hen-
kistä tukea ja apua kriisitilan-
teissa. SOS-kriisikeskuksen pe-
riaatteena on antaa apua mah-

dollisimman nopeasti ja joustavasti. Halutessaan tukea saa myös nimettömänä.

Ajanvaraustiedustelut
puh. 09 4135 0510

Mielenterveysseuran
valtakunnallinen
kriisipuhelin 010 195 202

Mielenterveystalo.fi
Sivuilta löytyy luotettavaa
tietoa mielenterveydestä,
hoidoista ja palveluista.
www.mielenterveystalo.fi

Muistisairaudet

Muistihäiriöiden syy tulee aina selvittää. Ota yhteyttä omaan terveysasemaasi tai yksityislääkäriin. Lisätutkimuksiin muistipoliklinikoille tarvitaan lääkärin lähete.

Muistineuvola
Myllypuron monipuolisessa palvelukeskuksessa maksutonta neuvontaa ja muistitestausta suomen, ruotsin, viron ja venäjän kielillä.

Ajanvaraus
ma – to klo 15 – 16
puh. 09 310 44521

**Helsingin
Alzheimer-yhdistys ry**
Topeliuksenkatu 17 C 25
puh. 09 454 2750

Muistiliitto ry
on Muistihäiriöisten ja demen-
toituvien ihmisten sekä heidän
omaistensa etujärjestö.

Pasilanraitio 9 B, 7. krs
00240 Helsinki
puh. 09 622 6200
www.muistiliitto.fi

Muistisairaiden läheisille
maksuton tukipuhelin
puh. 0800 96000
(päivittäin klo 17 – 21)

Näön heikentyessä

**Näkövammaisten
keskusliitto**
tarjoaa ohjausta ja neuvontaa.

**Palvelu- ja toimintakeskus
Iiris**
Itäkeskus
Marjaniementie 74
puh. 09 396 041
www.nkl.fi

Vanhus- ja vapaaehtois-
toiminnan koordinaattori
puh. 09 3960 4667

Palveluja A – Ö

Iiris-keskuksessa sijaitsevat myös apuvälineiden erikoismyymälä **Aviris** ja **Celia**-kirjasto (katso myös Celia-kirjasto, sivu 45) sekä Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, www.hun.fi.

Omahoitotarvikejakelu

Katso sivu 25.

Omaishoitajille tukea

Katso sivu 9.

Omaishoidon toimintakeskus

Tallinnanaukio 4 B, 5. krs
puh. 09 310 73995

Erilaisia vertaisryhmiä omaishoitajille muun muassa työikäisten omaishoitajien ja mies-omaishoitajien ryhmä. Tiistai-kahvila omaishoitajille ja hoidettaville. Hoidettavan voi jättää hoitoon asioinnin ajaksi parittoman viikon torstaina klo 10–14. Jumpparyhmä omaishoitajille ja hoidettaville liikuntamyllyssä.

Polli ry

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
puh. 09 756 2690,
040 533 2710
www.polli.fi

Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

Katso sivu 11.

Palvelu- ja virkistyskeskukset

Katso sivu 11.

Päihdepalvelut

Terveysasemien päihdetyöntekijät auttavat, kun päihteyden käyttö mietityttää. Myös omaiset voivat kysyä neuvoa (puhelinaika klo 12 – 13).

Herttoniemi
puh. 09 310 48829

Kivikko, Kontula
puh. 09 310 48240

Laajasalo, Myllypuro
puh. 09 310 68700

Vuosaari
puh. 09 310 48479

Omalle terveysasemalle

voi hakeutua, kun tarvitaan apua alkoholinkäytön lopettamiseen.

Idän päihdepoliklinikka auttaa pääsemään irti päihteistä ja muista riippuvuuksista. Myös omainen voi hakea tukea ja neuvoja päihdepoliklinikalta. Palvelut ovat maksuttomia.

Kahvikuja 3 B, 4. krs
puh. 09 310 62444

Roihuvuoren palvelukeskuksessa toimii ryhmiä päihdeongelmaisille.
puh. 09 310 45125

Ikäihmisille suunnattuja ryhmiä ja neuvoa voi tiedustella myös omalta sosiaalityöntekijältä.

Vertaistukea ja kannustusta voimapiiristä.
www.voimapiiri.fi

AA:n auttava puhelin

päivystää joka päivä
klo 9 – 21, puh. 09 750 200.

Päivystys

Katso sivu 19.

Päivätoiminta

Katso sivu 10.

Rintamaveteraanien palvelut

Katso sivu 27.

Rokotukset

Katso sivu 25.

**Ryhmätoimintaa
ikäihmisille**

Myös järjestöt ja yhdistykset tarjoavat monenlaista ryhmätoimintaa ja kerhoja ikäihmisille. Toiminnasta saa parhaiten lisätietoa olemalla yhteydessä suoraan järjestäjiin.

Folkhälsan

(ruotsinkielinen)

puh. 09 315 000/vaihde
www.folkhalsan.fi/startsidea

Helsingin

Alzheimer-yhdistys ry

puh. 09 454 2750
www.alzheimer-hki.com

HelsinkiMissio

järjestää Raha-automaattiyhdistyksen ja Helsingin kaupungin avustamana

Palveluja A – Ö

toimintaa ikäihmisille
(Aamukorva, Senioripysäkki).

puh. 09 2528 2711
www.helsinkimissio.fi

Idän Naapuruuspiirit

puh. 09 310 73206

Kalliolan

Senioripalvelusäätiö

puh. 09 4368 8070
www.kalliola.fi

Kantti ry

puh. 09 4342 4833/vaihde
www.kantti.fi

Käpyrinne ry

puh. 09 7288 8022
www.kapyrinne.fi

Polli ry

Pääkaupunkiseudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry
puh. 09 756 2690,
040 533 2710
www.polli.fi

Seurakunnat

www.helsinginseurakunnat.fi

Vanhustyön keskusliitto

järjestää maksutonta
ikäihmisten kerhotoimintaa
eri puolilla Helsingiä.
puh. 09 350 8600/vaihde
www.vanhustyonkeskusliitto.fi

Sairaalat

Katso sivu 26.

Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli

Helsingin seudun Seta ry:n sosiaalityöntekijä tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua ja palveluohjausta seksuaalivähemmistöihin kuuluville ihmisille ja heidän läheisilleen seksuaali-identiteettiin ja elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa. Ryhmä- ja kurssitoiminnan kautta saa vertaistukea ja tutustuu uusiin ystäviin.

Helsingin seudun Seta ry (HeSeta)

Tallberginkatu 1 C
00180 Helsinki
www.heseta.fi

Sosiaalityöntekijä
ti klo 10 – 12 ja to klo 12 – 14
puh. 045 121 0026

Transtukipiste

Pasilanraitio 5
puh. 050 303 1522
ke klo 14 – 16

Siivous

Katso sivu 21.

Sosiaalipalvelut

Katso sivu 6.

Sähköinen asiointi

Katso sivu 28.

Talous

Katso sivu 35.

Terveysasemat

Katso sivu 18.

Terveyspalvelut

Katso sivu 17.

Tietotekniikka

Alueen palvelukeskuksissa (yhteystiedot sivu 11) on mahdollista saada atk-neuvontaa.

Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry

tarjoaa maksutonta henkilökohtaista vertaisopastusta tietokoneen toiminnoissa sekä internetin ja sähköpostin käy-

tössä. Oman kannettavan tietokoneen voi ottaa mukaan.

ti – to klo 11 – 14

Lasipalatsin Kohtaamispaikka
Mannerheimintie 22–24, 2. krs
www.entersenior.fi

Turvapuhelin

Turvapuhelin liitetään tavalliseen puhelimeen. Ranteessa tai kaulassa pidettävää kutsunappia painamalla saa puheyhteyden hätäkeskuksen päivystäjään.

Turvapuhelinpalvelun voi saada kotihoidon tukipalveluna (pienituloisille) tai sen voi hankkia yksityisesti.

Vaikuttaminen

Helsingin vanhusneuvosto

tekee aloitteita ja esityksiä vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevista asioista.

puh. 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

www.hel.fi/vanhusneuvosto

Vammaispalvelut

Katso sivu 12.

Vapaaehtoistoiminta

Katso sivu 15.

Vapaaehtoisvälitys

Ystävä- ja vapaaehtoisvälitystä

Folkhälsan

puh. 09 315 000/vaihde

Helsingfors svenska vänförmedling

puh. 045 894 4740

to klo 16 – 18

Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry

puh. 09 396 041/vaihde

Helsingin seudun mielenterveysseura

puh. 041 525 6779

www.hsms.fi

HelsinkiMission Senior- Trainer-keikka-auttajat

puh. 044 054 6236

pitempiaikaiset tukihenkilöt

puh. 045 872 3516

Kalliolan settlementti

puh. 045 773 113

Kulttuurikaverivälitys

puh. 09 310 58237

puh. 09 310 58237

ma ja to klo 12 – 14

ti klo 10 – 14

Oman alueen seurakunnat

www.helsinginseurakunnat.fi

Polli ry

puh. 09 756 2690

Senioripysäkki idässä

Herttoniemen seurakunta

puh. 050 306 7548

Kysy sopivia ryhmiä.

ma – pe klo 8.30 – 9.30

puh. 045 341 0506

SPR:n vapaaehtoisvälitys

puh. 09 7268 0529

SPR:n saattajavälitys

puh. 045 117 0982

Svenskspråkig

vänförmedling

puh. 09 310 44528

to klo 16 – 18

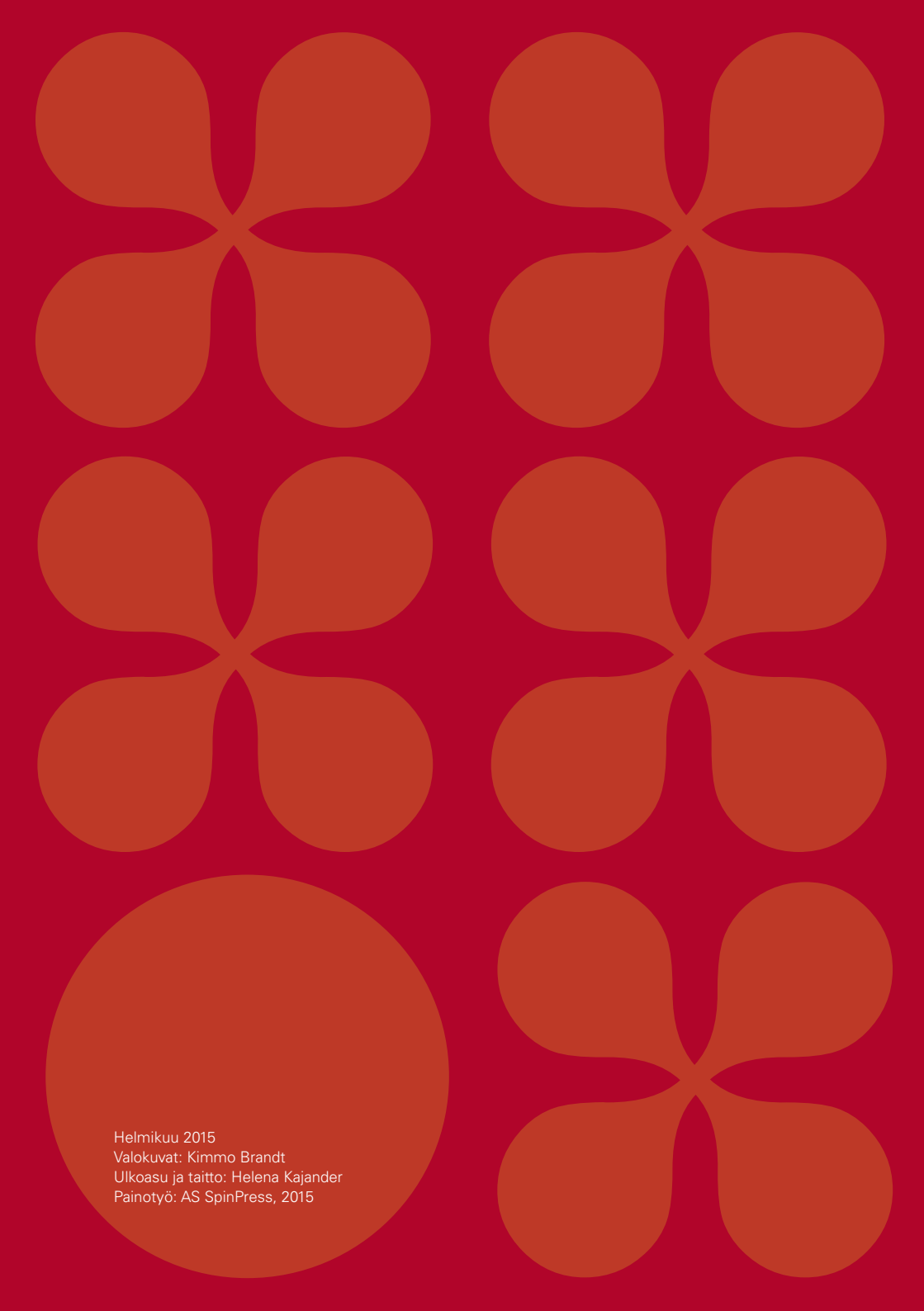
Vanhustyön keskusliitto

puh. 09 3508 6044

ti klo 9 – 12

to klo 12 – 15

Muistiinpanoja



Helmikuu 2015
Valokuvat: Kimmo Brandt
Ulkoasu ja taitto: Helena Kajander
Painotyö: AS SpinPress, 2015



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

www.hel.fi

