

## **Elintarvike jakelu**

### **Espoon Ankkuri**

Matinkartanontie 16 B (Mati1nkylä) p. 010 231 3760.

Diakonia-aamiainen arkisin klo 9–10 (puuro, leipä, kahvi ja mehu), leipäjakoa arkisin klo 9. Elintarvikejakoa ma, ke ja pe numerot arvotaan klo 9.

### **Espoonlahden kirkko**

Kipparinkatu 8 Espoonlahti

Maanantai-perjantai klo 9, vuoronumeroiden arvonta klo 8.40.

### **Hyvä Arki ry**

Siltakuja 3 B p. 040 591 9698, info(at)hyva-arki.fi

Elintarvikkeita jaossa ma, ke ja pe klo 11.30 alkaen niin kauan kuin tavaraa riittää  
Leipäjakoa ti ja to klo 10–13

### **Manna-Apu ry**

Terveyskuja 2 E 8 (Espoon keskus), p. 040 040 1114

Elintarvikkeita jaossa ti, to klo 10–12 ja pe 11.30-13.30 Kelakortti ja oma kassi mukaan. Kerran viikossa saa hakea ruokaa.

### **Raitin Pysäkki**

Konstaapelinkatu 1 p. 095102792

Avoinna arkisin klo 10 -14

Elintarvikejakelu tiistaisin ja perjantaisin klo 10, vuoronumeroiden jako klo 9.45.  
Elintarvikkeita jaetaan niin kauan kuin jaettavaa riittää. Muutokset ja poikkeukset niin aikatauluissa kuin jaettavien elintarvikkeiden määrässä ja laadussa ovat mahdollisia.

### **ViaDia Espoo ry**

Muurarinkuja 1, Leppävaara. Toimiston p. 044 989 5086 (8-16)

EU-ruokajako joka kuukauden 3. perjantai klo 11 yhteisöateriaalla.

## **Ilmaiset ruokailupaikat**

### **Hyvä Arki ry**

Aamiainen arkiaamuisin klo 8-9, Aamupalan hinta on 2€. Asunnottomille ilmainen  
Seisova pöytä sisältää kahvia, teetä, aamu puuron, mehua, valmiita juusto- ja kinkkuleipiä, kakkua, pullaa, hedelmiä ym. Aamupalan tarjoilut vaihtuvat päivittäin.

### **ViaDia Espoo ry,**

Muurarinkuja 1, Leppävaara

Lämmin lounas joka kuukauden 3. perjantai klo 11-13 EU-ruokajaon yhteydessä.

## Edullisia ruokapaikkoja

Raitin Pysäkki,

Konstaapelinkatu 1 (Leppävaara) kotiruokalounas ke klo 12, hinta 3€, puurolounas ma, ti, to ja pe klo 12, hinta 0,50€/0,80€. Kahvipöytä klo ma-pe klo 10-14: kahvi 0,50€, tee 0,20€, voileivät/pullat n. 0,50€

### Diakonilounaat Espoon seurakunnissa

**Auroran kappeli** Heiniemenpolku 1

Kappelilounas ma ja to klo 11–13, Heiniemenpolku 1. Ateria: aikuiset 5 €, lapset 3–10-vuotiaat 2 €, alle 3-v. 0,50 €.

**Kaukalahden kappeli**, Kauppamäki 1.

Kappelilounas ti klo 11–12.30. Alkuhartaus, hinta 4 €, 3–10-vuotiaat lapset 2€

**Suvelan kappeli**, Kirstintie 24

Kappelilounas ti klo 12–13 Alussa hartaus, aterian hinta 3 €, lapset 3–12 v. 1,5 €, alle 3 vuotiaat ilmaiseksi.

**Viherlaakson kappeli**, Viherkalliontie 2.

Kappelilounas ti klo 12–13 Alussa hartaus, aterian hinta 4 €, 3–10-vuotiaat 2 €, alle 3-vuotiaat 0,50 €.

**Espoonlahden kirkko**, Kipparinkatu 8,

Diakonialounas vähävaraisille ma ja to klo 12–13 lipunmyynti klo 11.30–12.30 hinta aikuiset 3 €, 3–14v. 1 €. Alkuhartaus.

**Soukan kappeli**, Soukankuja 3,

Diakonialounas ti klo 11–12 lipunmyynti klo 10.30–11.30, hinta aikuiset 3 €, 3–14v. 1 €. Alkuhartaus.

**Leppävaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2.

Diakonialounas ti ja to klo 11.30-12.30.

Lounaan hinta on 3 €. Lounaat alkavat hartaudella tai ruokarukouksella.

**Matinkappeli**, Liisankuja 3.

Diakonialounas ti klo 13–14 Lipunmyynti alkaa klo 12.30. Syys-toukokuun ajan. Hinta 3 €. Lounailla diakoniatyöntekijä tavattavissa.

Leipäkahvila pe klo 13–14.30

Tervetuloa nauttimaan Leipomo Gateau Suomen (ent. Leipomo Keisari) hävikkileivonnaisista kahvikupin äärelle. Lisätiedot David Caceres, 040 538 4144

**Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4.

Diakonialounas to klo 13-14 Olarin kappeli, Kuunkehrä 4. Lipunmyynti alkaa klo 12.30. Syys-toukokuun ajan. Hinta 3 €. Lounailla diakoniatyöntekijä tavattavissa.

**Tapiolan kirkko**, Kirkkopolku 6

Lounas ti klo 12.15. Ruokalippuja myydään klo 11.30–12 ja 12.15–12.30. Hinta 4 €, 3–14-v. 2 €, alle 3-v. Ilmaiseksi. Maksuvapautus mahdollinen etukäteen diakonin kanssa sovittuna. Diakonin ajanvaraus 040 531 1011.

## Palveluja vähävaraisille

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.

Kiireellisissä asioissa arkisin klo 8–11 puh. 09 816 45000

Soita, tule käymään paikan päällä (aula on avoinna arkisin klo 9-15), Komentajankatu 5 C tai laita kirjallinen hakemus

**Talous- ja velkaneuvonta Espoon kaupunki**, 31.12.2018 asti

ohjausta taloudellisista vaikeuksista selviämiseksi p. 0800 93488 ma-to. klo 10-12, 31.12.2018 asti

**Talous ja velkaneuvonta Oikeusaputoimisto**, 01.01.2019 alkaen

ohjausta taloudellisista vaikeuksista selviämiseksi p. 029 56 61820, ajanvaraus ma - pe kello 9.00 - 11.00 ja 12.00 - 15.30

### **EJY ry:n Jalkautuva talousohjaus –**

Hankkeen työntekijät virka-aikaan p. 050 438 4506 ja p. 050 430 0108.

Syksyllä 2018 tarjoamme yksilöohjausta uusille asiakkaille ainoastaan päivystysten yhteydessä.

Päivystykset ovat Askeleessa (Pappilantie 5) seuraavasti:

17.08.2018 klo 9.30 – 12.00

31.08.2018 klo 9.30 – 12.00

14.09.2018 klo 9.30 – 12.00

28.09.2018 klo 9.30 – 12.00

12.10.2018 klo 9.30 – 12.00

26.10.2018 klo 9.30 – 12.00

23.11.2018 klo 9.30 – 12.00

Vuokra-asunnon hakeminen...

**www.asumisenabc.fi** sivustolla on hyviä neuvoja asunnon vuokraajalle sekä linkkejä yleishyödyllisten asuinyhteisöjen sivuille.

**Espoon Asunnot Oy:** palvele asumiseen, sopimuksiin, asuntotarjouksiin, autopaikkoihin ja vuokranmaksuun liittyvissä asioissa. Vikailmoitus on aina tehtävä huoltoyhtiöön. Vuokra-asuntoa voi hakea [www.espoonasunnot.fi](http://www.espoonasunnot.fi) tai p. 09 3544 5000. Asiakaspuhelinpalvelu on avoinna ma-pe klo 9–15. Puhelun hinta mpm/pvm.

Asiakaspalvelupisteemme on avoinna tiistaisin klo 13–15 ja torstaisin klo 9–12.

**Vuokra-asunto yhtiöitä** [www.sato.fi](http://www.sato.fi), [www.lumo.fi](http://www.lumo.fi), [www.mkodit.fi](http://www.mkodit.fi) ym.

**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** Kiireellisissä asioissa arkisin klo 8–11 puh. 09 816 45000 Soita, tule käymään paikan päällä (aula on avoinna arkisin klo 9–15), Komentajankatu 5 C

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

Jos olet espoolainen ja sinulla on päihdeongelma, voit hakeutua Olarinluoman vastaanottokotiin (Luomanportti 9) p. 050 051 5978.

15-28-vuotiaat voivat olla yhteydessä 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.

**Jokaisen Espoon seurakunnan kirkkojen** päivystävät papit ja diakoniatyöntekijät ks. <http://www.espoonseurakunnat.fi/>

**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 ajanvaraukseton vastaanotto toimii mielenterveys- ja päihdepalveluiden tiloissa Ison Omenan palvelutorilla arkisin maanantai–torstai klo 16– 17.30.

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

### **Espoonlahden seurakunta**

Voit varata ajan soittamalla tai käymällä diakoniatoimistossa.

Palveluajat: maanantai klo 9–10 p. 09 8050 6638, Espoonlahden kirkko, Kipparinkatu 8, torstai klo 9–10 p. 09 8050 6738, ei 25.5.2017, Soukan kappeli, Soukankuja 3. Mm. vaateapua.

### **Leppävaaran seurakunta**

Palveluajalle voit tulla tai soittaa maanantaisin klo 10–12 p. 8050 5522 ja 050 432 9318, Alberganesplanadi 1. Muuna aikana voit varata ajan diakoniatyöntekijälle puhelimitse suoraan diakoniatyöntekijöiltä.

### **Olarin seurakunta**

Diakonian ajanvaraus: puhelimitse tiistaisin klo 10–11, p. 050 4329 368.

Henkilökohtaisesti käymällä voit varata ajan Matinkappelilla, Liisankuja 3, tiistaisin klo 10–11, sekä diakoniaruokailun yhteydessä.

### **Tapiolan seurakunta**

Voit varata ajan soittamalla p. 09 8050 4433 tai 040 5311 011, käymällä diakoniatoimistossa Tapiolan kirkolla tai ottamalla yhteyttä suoraan seurakunnan diakoniatyöntekijään.

### **Espoon tuomiokirkko seurakunta**

**Auroran alue** 040 763 6599 Tiina Hietaniemi (Auroran kappelin ympäristö, Vanhakartano, Pihlajarinne ja Lähderanta)

**Espoon keskus ja Suvelan alue** 040 531 1037 Taina Leinonen (Tuomarila, Suna ja Ymmersta)

050 438 0189 Elina Okko (Suvelan kappelin ympäristö)

040 547 1861 Kirsi Salonen (Espoon aseman seutu, poste restantet, Kirkkojärvi, Kulovalkea, Kiltakallio ja Kaupunginkallio)

**Pohjois-Espoon alue** 040 736 9315 Virpi Sutelainen (Kalajärven kappelin ympäristö, Odilampi ja Niipperi)

**Länsi-Espoon alue** 050 438 0176 Merja Lehtisalo (Kauklauden keskusta, Vanttila, Nissinmäki ja Lasilaakso)

040 513 0862 Ayda Meskanen (Muurala, Mikkela, Hirvisuo, Karhusuo, Nupuri, Nuuksio ja Vesirattaanmäki)

**Viher-Laaksolahden** alue 040 572 5344 Ulla Auvinen (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** [www.espoo.fi/nuoriso](http://www.espoo.fi/nuoriso)

Etsivän nuorisotyön palvelunumero p. 043 824 3453 ma-pe.

[www.facebook.com/Espoon-ja-Kirkkonummen-etsiva-](https://www.facebook.com/Espoon-ja-Kirkkonummen-etsiva-nuorisotyö244462105618169/)

[nuorisotyö244462105618169/](https://www.facebook.com/Espoon-ja-Kirkkonummen-etsiva-nuorisotyö244462105618169/) sähköposti [etsivanuorisotyö@espoo.fi](mailto:etsivanuorisotyö@espoo.fi)

<https://www.espoo.fi/fi->

[FI/Nuoret/Tietoa\\_neuvoa\\_apua/Ohjaamotalo/Etsiva\\_nuorisotyö/Etsiva\\_nuorisotyö\(135309\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Nuoret/Tietoa_neuvoa_apua/Ohjaamotalo/Etsiva_nuorisotyö/Etsiva_nuorisotyö(135309))

**Ohjaamotalo** Leppävaaran Starttipiste Lintuvaarantie 2, katutaso, avoinna ma-pe klo 13-17. Ison Omenan Starttipiste Ison Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1, 3. kerros. Avoinna ma-pe klo 14-18.

**Kotipolku** Kotipolku toimii Punaisen Ristin pääkaupunkiseudun Nuorten turvatalojen yhteydessä. Kotipolussa tuetaan pääkaupunkiseudulla oleskelevien 18—24-vuotiaiden nuorten aikuisten itsenäistymistä ja asumista Espoon Kotipolun työntekijöiden puhelinnumerot 040 547 8829 ja 040 182 4072 <https://www.punainenristi.fi/kotipolku>

### ... Ja aikuisille:

**Ota yhteyttä Työ- ja elinkeino toimistoon:** Upseerinkatu 3B ma-pe klo 9-16, Puhelinpalvelut arkisin kello 9–16.15 p. 0295 025 500

**Koulutuksesta:** [www.aikuiskoulutus.fi](http://www.aikuiskoulutus.fi)

**Ota yhteyttä aikuissosiaalityöhön** Soita, tule käymään paikan päällä (aula on avoinna arkisin klo 9-15), Komentajankatu 5 C.

Kysy myös Espoon Kipinän toiminnasta ja Espoon Diakoniasäätiön palveluista!

## Toipuminen päihteistä...

**Mielenterveys- ja päihdekliniikka** toimii neljällä terveysasemalla (Espoonlahti, Kilo, Samaria/Espoon keskus ja Tapiola), Matinkylän Empussa, Ison Omenan palvelutorilla sekä Nuorisopoliklinikka Nupolissa. Ison Omenan palvelutorilla ma-pe klo 8.30–10.30 ja ma-to klo 12.30–14.

**Espoon Linkki**-toimipiste huumeiden käyttäjille

Espoon keskus, Virastopiha 3, katutaso

Linkki on päihteidenkäyttäjien sosiaali- ja terveysneuvontapiste, jossa mm. käyttövälineiden vaihto, HIV- ja C-hepatiitin pikatestaus, sukupuolitautitestaukset, rokotukset, lääkäripalvelut sekä sosiaaliohjaajan palvelut käytettävissä. Palvelua ilman ajanvarausta

ma, ti ja to klo 11.30–15.30, ke klo 11.30–17.30 ja pe klo 8.30–12.00 Ajanvaraus ja puhelinneuvonta aukioloaikoina: sairaanhoitaja puh. 046 877 2563 ja 09 8162 7360 sairaanhoitaja puh. 050 381 0295 ja 09 8162 7360 sosiaaliohjaaja puh. 043 825 7966 ja 09 8162 7360

**ViaDia Espoo ry**, Uusin askelin -hanke, Muurarinkuja 1, Leppävaara. Vertaisryhmiä ja ohjattua toimintaa päihde-, rikos- ja vankilataustaisille espoolaisille. Toimiston p. 044 989 5086 (8-16). espoo@viadia.fi, www.viadia.fi/espoo/

**Kohtaamispaikka Askel**, Pappilantie 5, ma-pe klo 8-15.30, p. 040 700 6141.

Aa ryhmät avoin ja suljettu, sekä nimettömät seksiholistit ryhmä. <https://seksiholistit.com/>

**Nimettömät alkoholistit** www.aa.fi tai p. 09 750200 klo 9-21.

**Nimettömät narkomaanit** www.nasuomi.org tai p. 050 307 7597 klo 18-20.

## Kohtaamispaikkoja, ryhmiä ja mielekästä tekemistä...

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry**, 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, www.kalliola.fi,

**Asukastalo Kivenkolo** Merisaapas 1A Espoonlahti ma-to klo 9-16 ja pe 9-14 p. 0468772551

**Espoon Ankkuri** Matinkartanontie 16 B, (Matinkylä) p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi www.hykaa.fi, www.espoolaiset.fi, www.espoonklubitalo.fi, www.mielimaasta.fi, www.kaivoespoo.com, www.samaria.fi

**Manna-apu**, Terveyskuja 2 E 8 (Espoon keskus), p. 0400-600410

anne.keskinen@hotmail.com Autettavasta toimijaksi-projekti, jossa on kolme toimintoa: Yhteisellä retkellä -niminen retkiryhmä, Sapuskaa! -niminen kokkausryhmä, järjestää erilaisia pop up-tapahtumia ja ruuanalaittokursseja. Mannaa matkalla-pilotti, jossa toimitetaan ruokakassi kerran viikossa Espoon keskustan alueelle sellaiselle henkilölle, joka ei esim. liikuntarajoitteen takia pysty itse hakemaan ruokakassia.

**Espoon me-talo** Terveyskuja 2 B (Espoon keskus) p. 044 773 5096, Facebook Me-talo Espoo, avoimet ovet ti ja to 11–14

## 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)

**Apu lähisuhde- ja perheväkivaltaan:** [www.espoo.fi/omatila](http://www.espoo.fi/omatila) tai p. 0438250535 vuorokauden ympäri.

## Kun palveluiden käyttöön tarvitaan verkkoa...

Kaupunginkirjastoissa on käytettävissä tietokoneet internetyhteyksin. Tulostus mahdollisuus 20 arkkia ilmaiseksi

**Entressen kirjasto** Siltakatu 11 Espoon Keskus ma-pe klo 8-20, la 10-17 ja su 12-18

**Haukilahden kirjasto** Toppelundintie 15 ma, to klo 14-20, ti, ke ja pe 9-16

**Iso Omenan kirjasto** suomenlahdentie 1 Matinkylä ma-pe klo 8-21, la 10.30-18, su 11-18

**Kalajärven kirjasto** Ruskaniitty 4 ma, ke klo 13-18, ti, to ja pe 11-16

**Karhusuon kirjasto** (Espoon kaupunginkirjasto ) Karhunniitynkuja 3 p. 0981653781

**Kauklahden kirjasto** Hansakallio 2 ma-pe klo 7-20 la, su 7-16

**Kivenlahden kirjasto** Merenkäynti 3 ma-to klo 8.30-20 pe, la klo 8.30-16

**Laajalahden kirjasto** Kurkijoentie 24 ma, to klo 14-20 ja ti, ke ja pe 9-16

**Laaksolahden kirjasto** Veininkatu 24 ma-su klo 7-22

**Nöykkiön kirjasto** Oxfotintie 4 ma-to ja su 7-22 sekä pe, la 7-20

**Sellon kirjasto** Leppävaarankatu 9 Leppävaara ma-pe klo 8-20, la 10-18 ja su 11-18

**Soukan kirjasto** Soukantie 4, ma-to klo 8.30-20 pe, la klo 8.30-16

**Tapiolan kirjasto** Kulttuurikeskus Kultuuri aukio 2 ma-pe klo 8-20 ja la 10-16

**Viherlaakson kirjasto** Viherlaaksontori ma, to klo 14-20 ja ti, ke ja pe 9-16