



TUKEA  
ASUMISEEN  
JA ELÄMÄÄN

# Tukea asumiseen ja elämään

Tietoja palveluista, jotka auttavat arkielämässä.

- Tukea asunnottomuuteen
- Mielensterveyskuntoutujien asumispalvelut
- Vuokra-asunnot
- Ruoka-apua ja edullisia aterioita
- Raha-asiat kuntoon

## TUKEA ASUNNOTTOMUUTEEN

### Espoon aikuissosiaalityö

<http://www.espoo.fi/sosiaalityo>

Soita, tule käymään paikan päällä (Komentajankatu 5 C, avoinna arkisin klo 9–15), tai lähetä kirjallinen hakemus, niin aloitamme yhdessä asioidesi selvittämisen ja arvioimme millaisin keinoin tilannettasi voidaan parantaa. Asiakkuutesi jatkuu niin pitkään kuin on tarpeen.

Tavoitat meidät puhelimitse arkisin klo 9–10 numerosta 09 816 45000. Käytössä on takaisinsoitto – soitamme sinulle saman päivän aikana takaisin. Yritämme tavoittaa sinua kaksi kertaa. Kiireettömissä asioissa kannattaa olla yhteydessä suoraan omaan työntekijään.

### Olarinluoman vastaanottokoti päihdeongelmallisille

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys\\_ja\\_paihdepalvelut](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys_ja_paihdepalvelut)

Jos sinulla on päihdeongelma ja olet asunnoton, etkä ole löytänyt muuta paikkaa, voit hakeutua Olarinluoman vastaanottokotiin. Päihtymys ei ole esteenä yöpymiselle.

Vastaanottokotiin voit hakeutua kaikkina viikonpäivinä ympäri vuorokauden. Ajanvarausta ei tarvita.

Puh. 050 0515 978,

Luomanportti 9, 02200 Espoo.

## MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN ASUMISPALVELUT

### Tukiasuminen – Espoon kaupunki

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys\\_ja\\_paihdepalvelut](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys_ja_paihdepalvelut)

Tukiasunnot on tarkoitettu mielensterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen. Asumisen kustannuksista vastaa itse.

### Auroranportin tukiasunnot – Espoon kaupunki

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys\\_ja\\_paihdepalvelut](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys_ja_paihdepalvelut)

Auroranportin tukiasunnot on tarkoitettu espoolaisille mielensterveyskuntoutujille, jotka eivät eri syistä selviydy itsenäisessä asumisessa eivätkä pärjää hajallaan olevissa tukiasunnoissa. Asukkaat saavat tukea ja ohjausta tarpeidensa mukaisesti arjen hallintaan esimerkiksi asunnon kunnossapitoon, vuokranmaksuun ja muihin käytännön asioihin.

### Palveluasuminen – Espoon kaupunki

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys\\_ja\\_paihdepalvelut](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Mielensterveys_ja_paihdepalvelut)

Espoon kaupunki tarjoaa 18 vuotta täyttäneille mielensterveyskuntoutujille ympärivuorokautista asumispalvelua. Suurin osa asukkaista siirtyy näihin palvelukoteihin suoraan sairaalasta. Palveluasumiseen tarvitaan hoitavan tahon lähete.

## Asumispalvelut – Pelastusarmeija

<https://www.pelastusarmeija.fi/paikkakunnat/espoo/asumispalvelu>

Pelastusarmeija ylläpitää Väinölän asumispalveluyksikköä Viherlaaksossa. Asunnot ovat tarkoitettu 18–65-vuotiaille pitkäaikaisasunnottomille. Asuntoja vuokraa Espoon kaupunki.

Paikkatiedustelut Väinölän yksikköön Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kautta. Puh. 09 81621 (vaihe). Asumispalveluyksiköt eivät vastaa paikkatiedusteluihin eivätkä vastaanota asumiseen liittyviä hakemuksia.

## Aspakoti – Aspa-säätiö

[https://www.aspa.fi/fi/kodit?field\\_alue\\_tid=38&field\\_palvelu\\_tid=All](https://www.aspa.fi/fi/kodit?field_alue_tid=38&field_palvelu_tid=All)

Aspa-säätiö ylläpitää kahtatoista asumispalveluyksikköä pääkaupunkiseudulla. Asunnot on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea asumiseen ja arkeen. Aspa-säätiön asumispalvelut ovat sinulle, jolla on esimerkiksi aivovamma, jokin autismin kirjoon kuuluva oireyhtymä, ADHD, kehitysvamma, liikuntavamma tai pitkäaikainen neurologinen sairaus, kuten MS-tauti tai Parkinsonin tauti. Autamme ja tuemme myös, jos olet mielenterveyskuntoutuja tai viittomakielinen.

## VUOKRA-ASUNNOT

### Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Neuvoja vuokraajalle – Asumisen ABC

<http://www.nal.fi/asumisen-abc/>

Mietitkö itsenäistymistä ja omaan kotiin muuttamista? Mietitkö, miten voit hakea asuntoa, mitä sinun pitää sopia vuokrasopimuksessa, tai miten voit suunnitella omaa talouttasi? Asumisen ABC vastaa!

### Espoon Asunnot Oy

[www.espoonasunnot.fi](http://www.espoonasunnot.fi)

Espoon Asunnoilla on vuokra-asuntoja ympäri Espoota. Ohjeet asuntohakemuksen jättämiseen löydät Espoon Asunnot Oy:n verkkosivuilta. Alkuun riittää pelkkä lomakkeen täyttö. Mahdolliset liitteet pyydetään vasta myöhemmin.

## VUOKRAYHTIÖIDEN VUOKRA-ASUNNOT

### Sato

<https://www.sato.fi/fi/vuokra-asunnot/Espoo>

### TA-Yhtiöt

<https://ta.fi/>

### Ilmarinen

<https://asunnot.ilmarinen.fi/>

### Lumo

<https://lumo.fi/>

## YKSITYISIÄ VUOKRA-ASUNTOJA

### Oikotie

[www.oikotie.fi](http://www.oikotie.fi)

### Etuovi

[www.vuokraovi.com](http://www.vuokraovi.com)

### Tori.fi

<https://www.tori.fi>

## ASUNTOJA OPISKELIJOILLE – HOAS

[www.hoas.fi](http://www.hoas.fi)

HOAS vuokraa opiskelija-asuntoja pääkaupunkiseudulla.

## ASUNTOJA NUORILLE – NAL Asunnot Oy

<http://www.alkuasunnot.fi/>

NAL Asunnot Oy rakennuttaa ja vuokraa nuorisoasuntoja 18-29-vuotiaille työssäkäyville, työelämään hakeutuville ja itsenäistyville nuorille.

## MUITA ASUMISTA TUKEVIA PALVELUJA

### Setlementtiasunnot

<https://www.setlementti.fi/toiminta/asumisen-palvelut/>

### Seniorkodit

<http://www.seniorkodit.fi/paikkakunta/espoo/>

## RUOKA-APUA JA EDULLISIA LOUNAITA

### Aamiaista ja elintarvikejakelua – Hyvä Arki ry

<https://www.hyva-arki.fi/hyva-arki/>

Hyvä Arki ry tarjoaa aamiaista, elintarvikkeita ja ruokakasseja Espoon keskuksessa.

Aamiaisen ma–pe klo 8–9, hinta on 2€ (asunnottomille ilmainen).

Elintarvikkeita ma, ke ja pe klo 11.30.

EU-ruokakasseja jokaisen kuukauden ensimmäinen torstai klo 9–13.

### Ruokajakelua – Manna-Apu

<http://www.manna-apu.fi/>

Espoon keskuksessa toimiva Manna-Avussa on ruokajakelua sekä henkistä ja hengellistä tukea.

Ti ja to klo 10–12,

pe 12.30–14.00

### Raitin Pysäkki

<https://rednet.punainenristi.fi/node/8307>

Raitin pysäkki on kohtaamispaikka, jossa voit tavata ystäviä, käydä lukusalissa tai askarrella. Pysäkki toimii Leppävaarassa. Tarjolla on kotiruokaa, puuroa ja kahvia.

Kahvipöytä on katettuna joka arkipäivä klo 10.00–14.00.

Maukasta kotiruokaa tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00.

Puuroa syödään muina arkipäivinä klo 12.00.

Ompelukone ja kangaspuut ovat käytettävissä.

### Maksuton aamiainen päihdekuntoutujille – Espoon Ankkuri

<http://www.majakka.net/nain-autamme/ankkuri/>

Espoon Ankkuri Matinkylässä on päihdekuntoutujien avopalvelukeskus, jossa on matalankynnyksen päiväkeskus ja avohoitoyksikkö. Siellä voi viettää aikaa ja tavata muita ihmisiä.

Avoinna arkisin klo 9–14.

### Ruokajakelua – Espoonlahden seurakunta

<http://www.espoonseurakunnat.fi/espoonlahden-seurakunta/apua-ja-tukea>

Espoonlahden seurakunnan elintarvikejakelua Espoonlahden kirkossa ma, ke ja pe klo 9.

Vuoronumerot jaetaan klo 8.40.

## Diakonia- ja kappelilounaat

<http://www.espooneurakunnat.fi/apua-ja-tukea/talous/diakonialounaat>

Diakonialounaat ovat tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat taloudellista tukea ja haluavat ruokaseuraa. Diakonia-työntekijä on tavattavissa lounaan yhteydessä.

## Espoonlahden seurakunta

<https://www.espooneurakunnat.fi/apua-ja-tukea/talous/diakonialounaat>

Hinta aikuiset 3 €, 3–14v. 1 €.

Soukan kappeli klo 11–12, lipunmyynti klo 10.30–11.30.

Elokuussa 14.8.–31.8. ruokailu ma, ti ja to.

4.9.2017 alkaen

Espoonlahden kirkko ma ja to klo 12–13, lipunmyynti klo 11.30–12.30.

Soukan kappeli ti klo 11–12, lipunmyynti klo 10.30–11.30.

## Espoon tuomiokirkkoseurakunta

<https://www.espooneurakunnat.fi/tuomiokirkkoseurakunta/apua-ja-tukea>

Kappelilounas ma ja to klo 11–13 Auroran kappeli, Heiniemenpolku 1.

Ateria: aikuiset 5 €, lapset 3–10-vuotiaat 2 €, alle 3-v. 0,50 €.

Kappelilounas ti klo 11–12.30 Kaukalahden kappeli, Kauppamäki 1. Alkuhartaus, hinta 4 €, 3–10-vuotiaat lapset 2 €.

Kappelilounas ti klo 12–13 Suvelan kappeli, Kirstintie 24. Alussa hartaus, aterian hinta 3 €, lapset 3–12 v. 1,5 €, alle 3 vuotiaat ilmaiseksi.

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

## Olarin seurakunta

<https://www.espooneurakunnat.fi/olarin-seurakunta/apua-ja-tukea#diakonialounaat>

Matinkappeli ti klo 13.00–14.00, lipunmyynti alkaa klo 12.30, 3 €.

Olarinkappeli to klo 13, lipunmyynti klo 12.45–13.30, 3 €.

Leipäkahvila Matin kappeli pe klo 13.00–14.30.

## Leppävaaran seurakunta

<https://www.espooneurakunnat.fi/leppavaaran-seurakunta/apua-ja-tukea#diakonialounaat>

Leppävaaran kirkko ti ja to klo 11.30–12.30, 3 €.

## Tapiolan kirkko

<https://www.espooneurakunnat.fi/tapiolan-seurakunta/apua-ja-tukea#diakonialounaat>

Tapiolan kirkko ti klo 12.15 ruokaliput 11.30–12.00 ja 12.15–12.30.

aikuiset 5 €, 3–14-v. 2 €, alle 3-v. ilmaiseksi.

## RAHA-ASIAT KUNTOON

### Kelan tuet

Kelan sivuilta löytyy tietoa ja pikaoppaita erilaisista etuuksista ja tuista. Alla on joitakin poimintoja. Käy katsomassa Kelan sivuilta:

[www.kela.fi/henkiloasiakkaat](http://www.kela.fi/henkiloasiakkaat)

juuri sinulle kohdennettu tukimuoto. Jos et löydä etsimääsi, ole yhteydessä Kelan asiakaspalveluun.

### Perustoimeentulotuki

<http://www.kela.fi/toimeentulotuki-pikaopas>

**Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki**

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

**Työttömyysturva**

<http://www.kela.fi/tyottoman-pikaopas>

**Lapsiperheen etuudet**

<http://www.kela.fi/lapsiperheet-pikaopas>

**Asumisen tuet**

<http://www.kela.fi/asumisen-tuen-eri-muodot>

<http://www.kela.fi/yleinen-asumistuki?inheritRedirect=true>

**Eläkeläisten tuet**

<http://www.kela.fi/elakelaiset>

**Opiskelijan etuudet**

<http://www.kela.fi/opiskelijat-pikaopas>

**Sairausajan etuudet**

<http://www.kela.fi/sairastaminen-pikaopas>

**Vammaistuet ja -palvelut**

<http://www.kela.fi/vammaistuet>

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

<https://oikeus.fi/oikeusapu/lansi-uudenmaanoikeusaputoimisto/fi/index.html>

**Keinoja raha- ja velkaongelmien ratkaisemiseen – Takuusäätiö**

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

Hae apua heti kun huomaat, että raha-asiasi eivät ole kohdallaan. Lue, mitkä tahot auttavat ja miten pääset alkuun. Velkalinja p. 0800 9 8009.

**Tietoa ja palveluja eri elämäntilanteisiin.**

<https://www.suomi.fi/etusivu/>