

# Palveluopas

Tähän oppaaseen on koottu tietoa arjen selviytymisestä tukevista palveluista. Oppaaseen on kerätty teemaan liittyviä keskeisiä julkisia ja yksityissektorin palveluita, kuten päiväkeskuksia, ruoka-apupisteitä sekä neuvontapalveluita.

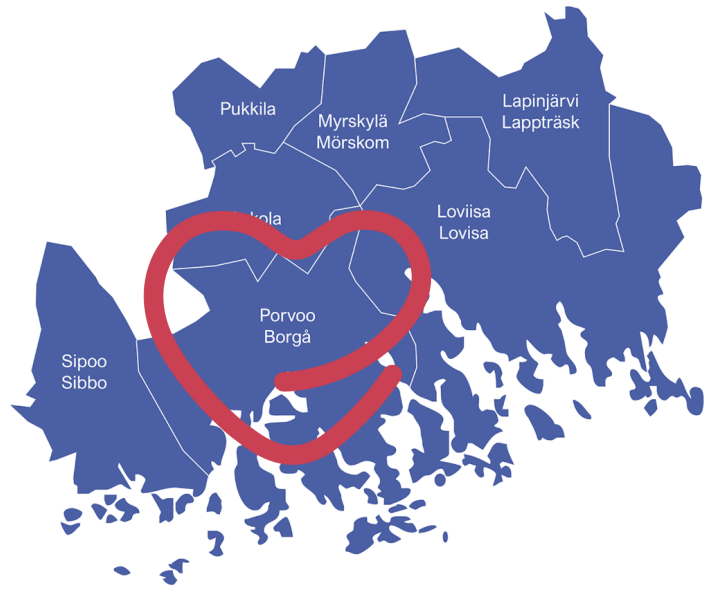
Palveluihin voi hakeutua omatoimisesti, eikä niihin tarvita lähetettä tai maksusitoumusta. Palvelut on pyritty esittämään mahdollisimman selkeästi kuvasympboleita hyödyntäen. Opas on tarkoitettu niin kuntalaisten, kuin ammattilaisten käyttöön.

Kuvasympolit on selitetty oppaan alussa. Jokaiselle Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kunta-alueelle on omat sivunsa, joihin alueen palvelut on koottu.

Oppaan voi tarvittaessa tulostaa.












Muutos- ja lisäysehdotukset pyydetään lähettämään [etsivatyo@itauusimaa.fi](mailto:etsivatyo@itauusimaa.fi).

**Päivitetty 17.4.2024**


























# Palveluopas





## Porvoo

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Pyykinpesu - Bykvtvättning - Laundry                         |    | Asiakastietokone - Klientdator - Computer          |
|  | Lämmin ruoka - Varm måltid - Warm meal                       |  | Peseytymismahdollisuus - Tvättmöjlighet - Shower   |
|  | Aamiainen - Frukost - Breakfast                              |  | Terveysneuvonta - Hälsorådgivning - Health counsel |
|  | Ohjaus ja neuvonta - Handledning och rådgivning - Counseling |  | Ryhmätoiminta - Gruppverksamhet - Group activities |
|  | Kahvi - Kaffe - Coffee                                       |  | Majoitus - Inkvartering- Accommodation             |
|  | Ruoka-apu - Mathjälp - Food aid                              |  | Vaatejako - Donation av kläder- Clothes aid        |
|  | Päihteetön tila - Substansfritt utrymme - Substacefree space |  | Neulanvaihto - Nålbyte - Needle exchange           |

		
<b>Diakonia ruotsalainen srk</b> Lundinkatu 5 Puh. 0407472232	Ajanvaraus arkisin klo 9–16	
<b>Diakonia suomalainen srk</b> Lundinkatu 5 Puh. 019-6611231	Ajanvaraus ti klo 10–14 Vastaanotto ti klo 10–11	
<b>Hävikkiruokajako</b> Tornipolku 10	Ti ja pe klo 12–13	 
<b>Kumppanuustalo Myötätuuli</b> Jokikatu 7 A 21 Puh. 0401396122	Koordinaattorin ohjaus ja neuvonta arkisin puhelimitse klo 9–15 Walk-in ma-to klo 11.00–13.00	
<b>Kumppanuustalon Olkkari</b> Jokikatu 7 A Puh. 040 6311 324	Ti, to ja pe klo 8.30–12.30	      

		
<b>Ohjaamo Porvoo (alle 30 v.)</b> Mannerheiminkatu 20 E	Ma-to klo 13–16	  
<b>Porvoon helluntaiseurakunta</b> Adlercreutzinkatu 31	Joka toinen pe klo 11–12	 
<b>Porvoon korttelikeittiö</b> Keskusaukio 1	Ruokailu Ti klo 15–16.30 Kahvi To klo 13–16	 
<b>Puuroporinat</b> Tornipolku 10	To klo 12–13	 
<b>Puuroporinat</b> Sammontie 1	To klo 11–12	
<b>SPR</b> Kolo, Jokikatu 25 Alvarinkulma, Keskusaukio 1 Puh. 040 741 0715	<i>Käsityöryhmä ahkerat kädet (Kolo) Kamppulan käsityöryhmä (Alvarinkulma) Ukkokerho – miesten avoin kerho (Kolo) Juttukolo (Kolo)</i>	

		
<b>Alueellinen Vinkki -toiminta</b> Jokikatu 7 (sisäänkäynti Laivurinkadun puolelta) Puh. 040 1682 385	ti, to ja pe klo 8:30-12:30	
<b>Arki-illan ateria</b> Gammelbackan seurakuntakeskus, Viertotie 1	Kerran kuukaudessa ti klo 17–18.30	 maksullinen 2,00€
<b>Avoin Olohuone</b> Korttelikahvila WSOY-talo, Mannerheiminkatu 20 K, kellarikerros	Arkisin klo 9–14	 maksullinen 1,50€
<b>Avoin Olohuone</b> Korttelikahvila WSOY-talo, Mannerheiminkatu 20 K, kellarikerros	Ke klo 10–12	 maksullinen 1,50€
<b>Gammelbackan korttelikahvila</b> Tornipolku 10	Arkisin klo 9.30–12	 maksullinen 1,50€
<b>Hartaushetki ja lounas</b> Gammelbackan seurakuntakeskus, Viertotie 1 Seurakuntakoti, Lundinkatu 5	Gammelbacka Ma klo 11–12.30 Seurakuntakoti Ti klo 12–13.30 ja Ke klo 11.30–13	 maksullinen 7,50€/3,00€

		
<b>Kevätkummun Kortteliässä</b> Sammontie 1	Arkisin klo 9–14	 maksullinen 1,50€



# Palveluopas

## Sipoo



Pyykinpesu - Bykvtvättning - Laundry



Lämmin ruoka - Varm måltid - Warm meal



Aamiainen - Frukost - Breakfast



Ohjaus ja neuvonta -Handledning och rådgivning - Counseling



Kahvi - Kaffe - Coffee



Ruoka-apu - Mathjälp - Food aid



Päihteetön tila - Substansfritt utrymme - Substancefree space



Asiakastietokone - Klientdator - Computer



Peseytyminen - Dusch - Shower



Terveysneuvonta - Hälsorådgivning - Health counsel



Ryhmätoiminta - Gruppverksamhet - Group activities



Majoitus - Inkvartering - Accommodation



Vaatejako - Donation av kläder- Clothes aid



Neulanvaihto - Nålbyte - Needle exchange





# Palveluopas

## Loviisa ja Lapinjärvi



Pyykinpesu - Bykvtvättning - Laundry



Lämmin ruoka - Varm måltid - Warm meal



Aamiainen - Frukost - Breakfast



Ohjaus ja neuvonta -Handledning och rådgivning - Counseling



Kahvi - Kaffe - Coffee



Ruoka-apu - Mathjälp - Food aid



Päihteetön tila - Substansfritt utrymme - Substancefree space



Asiakastietokone - Klientdator - Computer



Peseytyminen - Dusch - Shower



Terveysneuvonta - Hälsorådgivning - Health counsel



Ryhmätoiminta - Gruppverksamhet - Group activities



Majoitus - Inkvartering - Accommodation



Vaatejako - Donation av kläder- Clothes aid



Neulanvaihto - Nålbyte - Needle exchange







# Palveluopas Askola



Pyykinpesu - Bykvtätning - Laundry



Lämmin ruoka - Varm måltid - Warm meal



Aamiainen - Frukost - Breakfast



Ohjaus ja neuvonta - Handledning och rådgivning - Counseling



Kahvi - Kaffe - Coffee



Ruoka-apu - Mathjälp - Food aid



Päihteetön tila - Substansfritt utrymme - Substancefree space



Asiakastietokone - Klientdator - Computer



Peseytyminen - Dusch - Shower



Terveysneuvonta - Hälsorådgivning - Health counsel



Ryhmätoiminta - Gruppverksamhet - Group activities



Majoitus - Inkvartering - Accommodation



Vaatejako - Donation av kläder - Clothes aid



Neulanvaihto - Nålbyte - Needle exchange





# Palveluopas

## Pukkila ja Myrskylä



Pyykinpesu - Bykvtvättning - Laundry



Lämmin ruoka - Varm måltid - Warm meal



Aamiainen - Frukost - Breakfast



Ohjaus ja neuvonta -Handledning och rådgivning - Counseling



Kahvi - Kaffe - Coffee



Ruoka-apu - Mathjälp - Food aid



Päihteetön tila - Substansfritt utrymme - Substancefree space



Asiakastietokone - Klientdator - Computer



Peseytyminen - Dusch - Shower



Terveysneuvonta - Hälsorådgivning - Health counsel



Ryhmätoiminta - Gruppverksamhet - Group activities



Majoitus - Inkvartering - Accommodation



Vaatejako - Kläddivisionen - Clothes aid



Neulanvaihto - Nålbyte - Needle exchange



# Asiakasohjauksen numerot ja muut yhteystiedot

## Terveyspalvelut

### Kiireellinen hoito ilman ajanvarausta

Osassa hyvinvointialueen sosiaali- ja terveysasemista on kiireettömien vastaanottojen lisäksi kiireellisen hoidon vastaanotto, eli päivystysvastaanotto. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, voit tulla näihin keskuksiin ilman ajanvarausta. Soita etukäteen, jos olet epävarma siitä, tarvitsetko kiireellistä hoitoa.

### Arkipäivät päiväsaikaan

- **Porvoo 019 5600 400**
- **Sipoo 019 5600 600**
- **Loviisa 019 5600 300**

### Illat ja viikonloput

Jos sairastut äkillisesti ilta-aikaan, viikonloppuna tai pyhäpäivänä, soita Päivystysapuun ennen kuin hakeudut päivystyspoliklinikalle Porvoon sairaalaan.

- **Päivystysapu 116 117**

### Lääkärin ja hoitajan vastaanotot

Terveysvastaanotoilla tarjoamme perusterveydenhuollon palveluita. Terveysvastaanotto on ensisijainen hoitopaikkasi, ja sieltä sinut voidaan tarvittaessa lähettää edelleen erikoissairaanhoidon jatkotutkimuksiin ja -hoitoihin.

- Askolan sosiaali- ja terveysasema 019 560 0200
- Lapinjärven sosiaali- ja terveysasema 019 560 0303
- Loviisan sosiaali- ja terveysasema 019 560 0300
- Myrskylän sosiaali- ja terveysasema 019 560 0500
- Nikkilän ja Söderkullan sosiaali- ja terveysasemat 019 560 0600
- Porvoon sosiaali- ja terveysasema 019 560 0400
- Pukkilan sosiaali- ja terveysasema 019 560 0500

### Hammashoito

#### Arkipäivät päiväsaikaan

Ota yhteyttä Itä-Uudenmaan alueen yhteiseen hammashoidon ajanvarausnumeroon **019 5600 130**.

**Iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä saat kiireellistä hammashoitoa Helsingin Puistosairaalassa 09 47171110.**

### Ehkäisy- ja perhesuunnitteluneuvola

Ehkäisy- ja perhesuunnittelu-neuvola auttaa sinua ehkäisyyn, seksitauteihin ja perhesuunnitteluun liittyvissä asioissa. Neuvolan palvelut ovat maksuttomia. Katso tarkemmat tiedot verkossa [itausimaa.fi/ehkis](https://itausimaa.fi/ehkis)

### Äitiysneuvola

Äitiysneuvolassa tuemme äidin, syntyvän lapsen ja koko perheen hyvinvointia sekä vanhemmuuteen valmistautumista, perheesi yksilöllisen tarpeen mukaan. Palvelut ovat maksuttomia. Yhteystiedot osoitteessa [itausimaa.fi/aitiysneuvola](https://itausimaa.fi/aitiysneuvola)

### Opiskeluhoito

Opiskeluhoollon ehkäisevän terveydenhuollon palveluita on saatavilla esiopetuksessa, perusopetuksessa, ammatillisessa koulutuksessa ja lukiokoulutuksessa. Koulukuraattorin ja koulupsykologin palvelut ovat osa opiskeluhoitoa. Lue lisää verkossa [itausimaa.fi](https://itausimaa.fi)

### Rokotukset

Rokotuksilla ehkäistään tartuntatauteja. Kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotteet ovat vapaaehtoisia ja maksuttomia. Lue lisää verkossa [itausimaa.fi/rokokukset](https://itausimaa.fi/rokokukset)

Kun on hätätilanne ja tarvitset ambulanssia, soita hätänumeroon

**112**



Itä UUSIMAA  
Östra NYLAND

Hyvinvointialue  
Välfärdsområde

# Asiakasohjauksen numerot ja muut yhteystiedot

## Sosiaalipalvelut

### Työkäisten aikuissosiaalityö

- **019 5600 154**

Puhelusi rekisteröity palveluun 24/7. Soitamme takaisin kaikki klo 12 mennessä takaisinsoittopalveluun rekisteröityneet puhelut saman arkipäivän aikana. Kello 12 jälkeen tulleet puhelut soitamme viimeistään seuraavana arkipäivänä.

### Aikuissosiaalityön neuvontapiste

- **019 5600 155 (arkisin klo 9–15)**

Aikuissosiaalityön keskitetty neuvontapiste sijaitsee osoitteessa Mannerheiminkatu 20 E, 06100 Porvoo. Neuvontapisteellä voi asioida ma–to 12–15 ja pe 10–12.

### Matalan kynnyksen sosiaaliohjaus

Voit tulla tapaamaan sosiaaliohjaajaa ilman ajanvarausta

- Tiistaisin klo 9–11 Näsin terveysasemalle (C-rappu, huone 124)
- Perjantaisin klo 8:30–12:30 Kumppanuustalon Olkkariin, (Jokikatu 7, 06100 Porvoo, sisäpiha)

Matalan kynnyksen sosiaaliohjaus jalkautuu kuukausittain ympäri hyvinvointialuetta. Tarkempi aikataulu: [itausimaa.fi](http://itausimaa.fi)

### Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut

- **019 5600 153 (arkisin klo 8–11)**

### Turvakoti

Turvakoti on tarkoitettu lähisuuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille. Väkivallan ei tarvitse olla fyysistä – jo väkivallan uhka on syy hakeutua turvakotiin. Turvakotiin voi hakeutua kaikenikäiset, sukupuolesta riippumatta.

- **0400 664 932 vuorokauden ympäri**
- **Turvakodin sosiaalityöntekijä (arkisin klo 9–16) 040 353 3448 Nordenskiöldinkatu 18, 06100 Porvoo**

### Kumppanuustalo Myötätuuli

- **040 139 6122 (arkisin klo 9–15)**

Neuvontaa ja ohjausta Kumppanuustalo Myötätuulen palveluihin. Ohjaus myös muihin alueen palveluihin. Walk-in maanantaista torstaihin klo 11–13 osoitteessa Jokikatu 7 A 21, 06100 Porvoo, 2. kerros

### Vammaispalvelut

Soittamalla asiakasohjaukseen vammaisen henkilö ja hänen omaisensa saavat neuvontaa, ohjausta ja tietoa tarjolla olevista vammaispalveluista.

- **019 560 0145 puhelinaika tiistaisin klo 10–12**

### Ikääntyneiden asiakasohjaus

Meiltä saat neuvontaa ikääntyneiden palveluista ja muista vaihtoehdoista arjen tukemiseen.

- **019 560 0152 (arkisin klo 9–14.30.)**

### Lapsiperheiden asiakasohjaus ja lastensuojelu

Lapsiperheiden asiakasohjaus neuvoo sekä asukkaita että ammattilaisia erityisesti lapsiperheiden sosiaalipalveluihin liittyvissä kysymyksissä.

- **019 560 0151 (arkisin klo 9–15)**

### Perheoikeudellinen yksikkö

Perheoikeudellinen yksikkö tarjoaa palveluja perheille liittyen vanhemmuuden selvittämiseen, lapsen sopimusasioihin vanhempien asuessa erillään, huoltoriita- ja erotilanteisiin, adoptioasioihin sekä tapaamispaikkatoimintaan.

- **Neuvonta ja ajanvaraus puh. 019 5600 480 (ma–to klo 9–11)**

### Nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut

Nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoavat tukea ja hoitoa 13–21-vuotiaille sekä tukea ja neuvontaa nuorten vanhemmille.

- **040 183 8916 (arkisin klo 10.30–12)**

Virka-ajan ulkopuolella akuuteissa asioissa palvelee sosiaali- ja kriisipäivystys

**019 560 0150**



Itä UUSIMAA  
Östra NYLAND

Hyvinvointialue  
Välfärdsområde