

## Ikääntyneille palveluja Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella 2025

### ASKOLA:

- **Liikunnanohjaaja**
- **Kohtaamon yhteinen olohuone ”Oikkari”** keskiviikkoisin klo 10–14 Askolantie 33.
- **AA Nimettömät alkoholistit**
  - ✓ Auttava puhelin p. 09 750 200 klo 9–21.
  - ✓ Vertaistukea ja toipumisojelma. Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Porvoo, Sipoo.
- **Asiointi- ja palvelukuljetus**
- **Eläkeliitto**
- **Muistiluotsi** Vertaistukea ja ryhmätoimintaa muistisairaille ja omaisille sekä kaikille avoimet muistikahvilat.
- **Askolan-Pukkilan seurakunta**
  - ✓ Diakoni: keskusteluapu, ruoka-apu, pienimuotoinen taloudellinen apu esim. ostolupa kauppaan.
- **Tupatuki** Tuetaan ikääntynyttä asumaan turvallisesti kotona. Ohjausta ja neuvontaa, kotikäynnit, kodin pienet turvalaitteet ja digituki. Projektikoordinaattori maria.ainola@pornainen.fi tai p. 040 630 1647.

### LAPINJÄRVI:

- **Liikunnanohjaaja**
  - ✓ Kuntosaliryhmä Mainio-koti Lukkarissa ma klo 10–12 ja ke klo 14–15.
  - ✓ Iki-jumppat, senioritanssi, liikuntaneuvontaa.
- **Kammari** tiistaisin klo 12–14. Lapinjärventie 25. Yhdessäoloa, keskustelua, tuolijumppaa, kahvittelua. Kesätauko.
- **Muistiluotsi** Vertaistukea ja ryhmätoimintaa muistisairaille. Omaisille ryhmätoimintaa sekä kaikille avoimet muistikahvilat.
- **AA Nimettömät alkoholistit**
  - ✓ Auttava puhelin p. 09 750 200 klo 9–21.
  - ✓ Vertaistukea ja toipumisojelma. Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Porvoo, Sipoo.
- **Itä-Uudenmaan omaishoitajat ja läheiset** p. 044 987 5659
- **Suomalainen seurakunta ja ruotsalainen seurakunta**
  - ✓ Diakonia ajanvarauspuhelin ma ja to klo 10–11 p. 040 593 5944. Keskusteluapu ja kertaluonteinen taloudellinen avustus.
  - ✓ Vapaaehtoinen yksinäiselle projekti. Vanhustyöprojektin koordinaattori jeannette.sjogard-andersson@evl.fi p. 050 382 7528.

- **Asioimisliikenne**

**LOVIISA:**

- **Liikunnanohjaaja**
  - ✓ Liikuntaneuvontaa ja ryhmiä.
- **Muistiluotsi** Vertaistukea ja ryhmätoimintaa muistisairaille ja omaisille. Ryhmiin ennakoilmoittautuminen.
- **Spr Ystävöiminta**
- **AA Nimettömät alkoholistit**
  - ✓ Auttava puhelin p. 09 750 200 klo 9–21.
  - ✓ Vertaistukea ja toipumisohjelma. Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Porvoo, Sipoo.
- **Suomalainen seurakunta ja ruotsalainen seurakunta**
  - ✓ Diakonia ajanvarauspuhelin ma ja to klo 10–11 p. 040 593 5944. Keskusteluapu suomeksi ja ruotsiksi sekä kertaluonteinen avustus.
  - ✓ Euron kuppila Loviisan seurakuntakoti tiistaisin klo 11–13. Lounas 2 e.
  - ✓ Vapaaehtoinen yksinäiselle, projekti. Vanhustyöprojektin koordinaattori jeannette.sjogard-andersson@evl.fi p. 050 382 7528.
  - ✓ Eläkeläisliikuntaa perjantaisin klo 10 Loviisan seurakuntakoti. Kesätauko.
  - ✓ Ruotsalaisen seurakunnan eläkeläiset parillisten viikkojen torstaisin klo 13–15. Loviisan seurakuntakoti. Kesätauko.
- **Loviisan Seniorit ystäväkerho** parillisten viikkojen perjantai klo 10. Palvelutalo Esplanadin ystäväntuvassa.
- **Kumppanuustalo Kulma** Sibeliuksenkatu 3. P. 044 739 6301.
  - ✓ Kahvitupa.
  - ✓ Digineuvontaa.
- **Palvelulinjan linjataksi**
- **Ulkoiluystävöiminta** kulttuuriohjaaja Diana Astikainen, puh. 040 670 6221, diana.astikainen@loviisa.fi.

**MYRSKYLÄ:**

- **Ikääntyneiden palvelut**
  - ✓ Kahvihetket tiistaisin klo 13–14.30 Nuokku, Virastotie 7 ja Väinölän palvelukoti 7-talolla keskiviikkoisin klo 12–13.30.
  - ✓ Tietoa liikuntaryhmistä liikunnanohjaajalta p. 044 719 0324.
- **Eläkeliitto**
  - ✓ Boccia-kerho Myräkässä.
  - ✓ Turpakäräjät eli kahvi- ja juttutuokio Myrskytähdessä keskiviikkoisin kello 14.
- **Digineuvonta** kirjastossa. Järjestäjänä Wellamo-opisto p. 044 483 1530.
- **Spr**

- ✓ Asiointiapu [sprmyrskylä@gmail.com](mailto:sprmyrskylä@gmail.com)
- **Seurakunta**
  - ✓ Diakoni: henkinen ja hengellinen tuki, ruoka-apu.
  - ✓ Seniorikerho.
  - ✓ Virsikerho, lähetyspiiri, raamattu- ja rukouspiiri.
- **Myrskylän kotikirkko** Ruoka-apu, rukousiltoja, naisteniltoja.
- **Palveluliikenne**

#### PORVOO:

- **Liikuntapalvelut**
  - ✓ Matalan kynnyksen liikuntaryhmien tuntiselosteet - Porvoo
- **Omenamäen palvelukeskus** p. 040 183 3354 ma-pe klo 9–14
  - ✓ Maksuton kuntosali + 65 v. asiakaskortilla.
  - ✓ Lounas klo 12.30–13.30 maksullinen.
  - ✓ Uima-allas ja ryhmätoiminta maksullinen. Haku ryhmiin heinä-elokuussa, kaavakkeita saa infosta.
- **Ikis-tupa** perjantaisin klo 13–15 Lundin talossa Aleksanterinkatu 11. Kahvin juontia ja jutustelua. Lisätietoa.
- **Kotiaputoiminta** Porvoon reumayhdistys ry-Borgå Reumaförening. Etsivä kotiapu - projekti: maksutonta ulkoilu- ja asiointiapua, muuttopakkaaminen, digiapu jne. Edullista kotiapua.
- **Muistiluotsi** Vertaistukea muistisairaille ja omaisille sekä ryhmätoimintaa. Ryhmiin ennakkoilmoittautuminen. Myös ruotsin kielistä toimintaa.
- **Spr**
  - ✓ Kaikille avointa kerhotoimintaa
  - ✓ Omaishoitajien tukitoimintaa
  - ✓ Ystävälitys [sprporvoo.ystavat@gmail.com](mailto:sprporvoo.ystavat@gmail.com). Kertaluonteinen ja pitkäaikainen ystäväpalvelu. Postinumeroalueilla: 06100, 06101, 06105, 06108, 06150, 06151, 06154, 06200, 06400, 06401, 06405, 06450, 06500, 06530, 06650, 06750, 06830, 06850, 06880, 06950, 07110, 07130, 07220, 07230, 07231, 07280, 07310, 07320, 07350, 07360, 07370, 07390, 07410, 07450, 07500, 07510, 07530, 07580, 07590, 07680
- **Ruoka-apu**
  - ✓ Pelastusarmeija Soppamajakka ja Naisten aamiainen , kesätauko.
  - ✓ SPR hävikkiruokaa [porvoo@punainenristi.fi](mailto:porvoo@punainenristi.fi)
  - ✓ Hävikkiruokaa Gammelbackan hyvinvointikeskus Tornipolku 10 ti ja pe klo 12–13.
  - ✓ Helluntiseurakunta leipäkirkko Adlercreutzinkatu 31.
  - ✓ Korttelikeittiö kokataan ja syödään yhdessä.

- ✓ Kevätkummun kortteliässä Sammontie 1. S-marketin tiloissa avoin olohuone arksin klo 9–14, kahvia ja pullaa 1 e.
- **Suomalainen seurakunta ja ruotsalainen seurakunta**
  - ✓ Diakoniatyö ja ajanvaraus p. 019 661 1231 tiistaisin klo 10–14.
  - ✓ Päivystävä pappi p. 019 661 1212 ma-pe klo 9–13.
  - ✓ Ryhmätoimintaa esim. eläkeläisten kerho, omaishoitajien vertaistukiryhmä.
  - ✓ Vapaaehtoiset raharinkiläiset Apua sähköisten palveluiden käytössä, tukien hakemisessa ja talouden suunnittelussa.
  - ✓ Diakoniarbetare
- **AA Nimettömät alkoholistit**
  - ✓ Auttava puhelin 09 750 200 klo 9–21.
  - ✓ Vertaistukea ja toipumisohjelma. Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Porvoo, Sipoo.
- **Enter ry** digitukea
  - Gammelbackan kirjasto, Kevätkummun kirjasto, Porvoon pääkirjasto.
- **Palvelulinja**
- **Folkhälsan** kaikille avointa toimintaa.

#### PUKKILA:

- **Senioripalvelut**
  - ✓ Hyvinvointikeskus Onni Onnintie 3, 07560 Pukkila
  - ✓ Onninkerhot
  - ✓ Virkistyskäyntejä ja musiikkihetkiä koteihin
  - ✓ Asiointi- ja palvelukuljetus
  - ✓ Kotisiivous- ja kotiapupalvelu
  - ✓ Digi-tietoiskut ja digiopastus
- **Päijät-Hämeen Muistiyhdistys** muistikahvila pari kertaa keväällä ja syksyllä.
- **Eläkeliitto Pukkila** Onni-kodin asukkaille ulkoilukaveri.
- **Seurakunnan diakonityö**

#### SIPOO:

- **Mielen hyvinvointiryhmä** Nikkilän sosiaali- ja terveysasemalla 25.2.-8.4.2025 tiistaisin klo 14.30–16. Lisätietoa aikuistenmielenterveyspalvelut@itauusimaa.fi.
- **Sipoon palvelutalosaäitiö** suomen ja ruotsin kielellä toimintaa
  - ✓ Nikkilä palvelutalo Elsie
  - ✓ Söderkulla palvelutalo Linda
  - ✓ Kulttuuria kodissa projekti + 70 v. kotikäyntejä, vapaaehtoinen iäkkäälle, ryhmiin osallistumisen tukeminen.

- **Muistiluotsi** Vertaistukea ja ryhmätoimintaa muistisairaille ja omaisille. Ryhmiin ennakoilmoittautuminen. Myös ruotsin kielellä toimintaa.
- **Spr**
  - ✓ Ystävätoiminta: puhelinystävyyys, saattoapu.
- **AA Nimettömät alkoholistit** vertaistukea ja toipumisohjelma.
  - ✓ Auttava puhelin p. 09 750 200 klo 9–21.
  - ✓ Vertaistukea ja toipumisohjelma. Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Porvoo, Sipoo.
- **Enter ry** digitukea Nikkilän ja Söderkullan kirjastossa.
- **Suomalainen seurakunta ja ruotsalainen seurakunta**
  - ✓ Diakoniapäivystyksen ajanvaraus to 13–14 p. 040 500 3333 suomi, p. 050 566 3690 ja p. 050 566 3691 ruotsi.
  - ✓ Toimintaa
  - ✓ Glubbar och grupper
  - ✓ Omaishoitajien ryhmä joka toinen tiistai klo 10–11.30. Söderkullan kirkko, Neiti Miilintie 2. Kesätauko. Ryhmään voi tulla milloin vain, ei erillistä ilmoittautumista. Yhteistyössä kunnan kanssa.
- **Surunauha** Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille, tukihenkilötapaamisia p. 044 751 9916 tai vertaistuki@surunauha.net
- **Liikuntapalvelut** (maksullisia).

---

Apua ja tukea Neljän tuulen teemoissa. Neljän tuulen toimintamallissa ehkäistään mielenterveyden heikkenemistä, lähisuhde- ja muuta väkivaltaa sekä päihde- ja rahapelihaittoja.

## MIELENTERVEYS

- **Helsinki missio**
  - ✓ Aamukorva 65+ v. Keskusteluapu aamun tunteina klo 6–8 p. 09 2312 0210.
  - ✓ Senioripysäkki Vertaistukea ja keskusteluapua. Etäryhmiin, yksinäisyys työkentelyyn ja kahdenkeskiseen keskusteluun voi osallistua kaikkialta Suomesta. Myös ruotsinkielinen palvelu.
    - p. 09 231 20260
    - senioripysakki@helsinkimissio.fi
- **Vahvikelinja** p. 050 328 8588 ma, ti, ke, to, su klo 13–15. Keskustelua ja aktiviteettia. Vanhustyön keskusliitto.
- **Sateenkaariseniorit ry**
  - ✓ Vertaisryhmiä.
  - ✓ Senioriluuri p. 045 255 8301 (maksullinen)

- **Seta ry** Sateenkaaritietoa, tukea ja vertaistoimintaa.
- **Porvoon Seta Ry** Ryhmiä Kumppanuustalo Myötätuulessa.
- **Jade yhteisö ry** Ikääntyvien vieraskielisten yhteisö. Vertaisryhmiä eri kielillä, suomen kielen ryhmä, liikuntaa Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Ei etäryhmiä. Koulutusta ammattilaisille.
- **MUKES** Monikulttuurinen muistityö. Muistineuvonta eri kieli- ja kulttuurivähemmistöihin kuuluville ikäihmisille ja tukea ammattilaisille.
- **Muistiliitto**
  - ✓ Muistineuvo tukipuhelin p. 09 8766 550 (maksullinen) maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12–17. Muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Minneslinjen betjäna på svenska på tisdagen kl. 15–17 på samma telefonnummer.
  - ✓ Vertaislinja muistisairaiden läheisille 0800 96000 ma-la 17–20. Maksuton.
- **Itä-Uudenmaan Omaishoitajat ja läheiset** P. 044 987 5659 Jäsenille toimintaa ja vertaistukea. Satunnaista ryhmätoimintaa ei jäsenille.
- **FinFami Uusimaa** Tuki ja neuvontapuhelin p. 09 686 0260. Mielenterveys omaisille vertaistukea ja keskusteluapua. Suomi, ruotsi, englanti. Ryhmä Kumppanuustalo Myötätuulessa.
- **Mieli ry**
  - ✓ **Kriisipuhelin** 24 h p. 09 2525 0111. Keskusteluapua pahaan oloon ja itsetuhoisiin ajatuksiin. Kristelefon 09 2525 0112 ma ja ke klo 16–20. Ti, to, pe klo 9–13.
  - ✓ **Itsemurhien ehkäisykeskus itsemurhaa yrittäneille.** Tuki ajanvaraus Helsinki p. 0800 98 030 ma-to klo 9–12. Muina aikoina käytössä on puhelinvastaaja, johon voi jättää yhteydenottopyynnön. Kerro vastaajan nauhoitteelle nimesi sekä puhelinnumerosi. Sähköposti: iek@mieli.fi  
Osoite: MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki
  - ✓ **Vertaistukiryhmä Helsingissä +60 v. miehille**, jotka ovat kuoleman kautta menettäneet puolisonsa.
  - ✓ **Toivon polulla vertaistukiryhmät läheisensä menettäneille.**
- **Surunauha** Itsemurhan tehneiden läheisille tukea suruun.
  - ✓ Tukipuhelin arkisin klo 9–15 p. 044 751 9916.
  - ✓ Vertaistukiryhmiä, vertaistukipuhelin, tukihenkilöitä.
- **Kirkon keskusteluapu** p. 0400 221 180 henkinen ja hengellinen tuki joka päivä klo 18–24. Myös palveleva kirje: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki. Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.
- **Psykososiala förbundet** Ruotsinkielinen mielenterveysalan asiantuntijaorganisaatio, kurseja myös ikäihmisille.
- **Etelän-SYLI Ry** Syömishäiriötä sairastavien, toipuvien ja läheisten vertaistukiryhmä Kumppanuustalo Myötätuulessa.

- **Suomen Kipu** Vertaistukea elämään kivun kanssa.
- **Parisuhdekeskus Kataja** apua itselle, kumppanille, läheiselle, ammattilaiselle.
  - ✓ Puhelin- ja chatneuvontaa, neuvontaa verkossa, vertaisryhmiä, luentoja ja kursseja, tukea esimerkiksi, kun perheessä on sairautta.
- **Mielenterveystalo.fi** omahoito-ohjelmia esim.
  - ✓ Ahdistuksen omahoito-ohjelma
  - ✓ Unettomuuden omahoito-ohjelma
  - ✓ Masennuksen omahoito-ohjelma
  - ✓ Paniikin omahoito-ohjelma
  - ✓ Oirekyselyjä esim. Myöhäisiän masennusseula GDS-15 ja ahdistuneisuuskysely GAD-7
- **Opas vangin läheiselle** Rikoksettoman elämän tukisäätiö.
- **Muistisairaus ja seksuaalisuus.** Opas. Omaishoitajaliitto.
- **Kuuloliitto** ohjausta ja neuvontaa,

## LÄHISUHDEVÄKIVALTA

- **Suvanto ry** Ikääntyviin kohdistuva kaltoinkohtelu, hyväksikäyttö ja väkivalta, apua kaikille osapuolille. Keskusteluapua, vertaistukea ja konsultaatioapua.
  - ✓ Auttava puhelin 0800 06776 ma klo 12–15 ja ke klo 10–13.
  - ✓ Konsultaatioapu väkivaltatyön asiantuntijat [suvanto@suvantory.fi](mailto:suvanto@suvantory.fi).
- **Väkivaltatyön avopalvelu Paasi** Keskusteluapua lähisuhde ja perheväkivallan kaikille osapuolille. Yksilötyöskentely, vertaistukiryhmä, konsultaatiota ammattilaisille. P. 050 373 2822 arkisin klo 9–12. Toimipiste Keravalla ja Porvoossa.
- **Nollalinja** Väkivaltaa kokeneille, läheisille, ammattilaisille, naisiin kohdistuva väkivalta. P. 0800 5005 24/7.
- **Tukinainen** Raiskauskriisikeskus.
  - ✓ Kriisipäivystys p. 0800 97899 ma-to 9–15. Viikonloppuina, pyhinä ja aatoina 15–21. Tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikoksen uhreille sukupuolesta riippumatta, läheisille ja uhrien parissa työskenteleville.
  - ✓ Juristipäivystys p. 0800 97895 ma-to 12–15.
  - ✓ Yksilötapaamiset ja konsultaatiot kaikkien käytettävissä.
- **Rikoksettoman elämän tukisäätiö** Rikoksista tuomittujen, rikoksilla oireilevien ja heidän läheistensä selviytymistä ja elämänhallintaa edistävä valtakunnallinen asiantuntija ja palveluntuottaja.
- **Rikosuhripäivystys** P. 116 006 käytännön neuvoja ja henkistä tukea rikoksen tai rikosyrityksen kohteeksi joutuneille, heidän läheisilleen ja rikosasiassa todistaville.
  - ✓ Palvelupiste Kumppanuustalo Myötätulessa
- **Miessakit** esim.

- ✓ Lyömätön linja henkistä ja fyysistä väkivaltaa käyttäneet, käyttävät tai jotka pelkäävät käyttävänsä. Tukea puhelimitse ja verkon välityksellä.
- ✓ Väkivaltaa kokeneet miehet keskusteluapua
- **Maria-akatemia**
  - ✓ Avoin linja p. 09 7562 2260 perjantaisin klo 12–14. Puhelinpäivystys naisille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.
  - ✓ Yksilökeskusteluja ja vertaisryhmiä.
- **Naisten linja** Väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille.
  - ✓ Puhelinpalvelu p. 0800 02400 Suomeksi: ma-pe klo 16–20. In English: pe klo 16–20 / fri 4pm–8pm
  - ✓ Vertaisryhmiä
- **Seri-tukikeskus** seksuaaliväkivaltaa kokeneille. Oikeuslääketieteellistä tutkimusta, traumatukea, psykologista neuvontaa, terapiaa.
- **Välitä! Seksuaaliväkivaltatyö** Seksuaalista väkivaltaa kokeneille, tekijöille ja läheisille sekä näiden asiakasryhmien kanssa työskenteleville ammattilaisille. Kriisiapua, ryhmiä, koulutuksia, konsultointia.
- **Monika-Naiset liitto ry** Apua ja tukea maahan muuttaneille naisille eri kielillä
  - ✓ Kriisikeskus auttava puhelin 0800 05058 ma 9–19 ti-pe 9–16 apua väkivaltaan.
  - ✓ Turvakoti Mona 24 h p. 045 6396 274
  - ✓ Kotoutumiskeskus Monika
- **Didar** Settlementti Tampere ry. Kulttuuriset kunniakäsitykset ja niistä johtuvat haitalliset perinteet.
- Neljä kysymystä Suvanto ry: Käyttäytyykö läheisesi sinua kohtaan uhkaavasti? Satuttaako hän sinua sanoilla tai teoilla? Saako hän sinut tekemään jotain sellaista mitä et halua? Joudutko antamaan rahaa tai omaisuutta vasten tahtosi?
- **Turvasuunnitelma** Suvanto ry.
- **Turvasuunnitelma** Väkivaltaa kokeneelle ja käyttävälle. Nettiturvakoti.

## ONGELMAPELAAMINEN

- **Peluuri** Tukee, neuvoo ja ohjaa peliongelmissa.
  - ✓ Auttava puhelin p. 0800 100 101 ma-pe klo 12–18.
  - ✓ Peli poikki ohjelma
  - ✓ Tehostartti muutokseen ryhmä verkossa
- **Pelirajaton** Tietoa ja vertaistukea rahapelaajalle ja läheisille.
- **Ga Nimettömät pelurit** Vertaistukea pakonomaisen pelaamisen lopettamiseen. Tukea myös läheisille.
- **Takuusäätiö** Velkalinja p. 0800 9 8009 arkisin 10–14. Rahahuolet ja velkatilanteet.
- **Oikeuspalveluvirasto**
  - ✓ talous- ja velkaneuvonta

- ✓ oikeusapu
- ✓ edunvalvonta
- **THL:n materiaalia**
- **Ehyt ry** Opas rahapelaamiseen Eläke pelissä ja Pensionen på spel

## PÄIHTEET

- **AA Nimettömät alkoholistit**
  - ✓ Auttava puhelin p. 09 750 200 klo 9–21, myös läheisille.
  - ✓ Vertaistukea ja toipumishjelma. Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Porvoo, Sipoo.
- **AI-Anon** Vertaistukea alkoholiongelmaisten läheisille.
- **KRAN rf** tukea päihdehaasteisiin.
- **Irti huumeista Ry** Apua huumeita käyttävien läheisille, toipuville ja huumeita käyttäville.
- Porvoo Na Kumppanuustalo Myötätulessa ryhmä addikteilta ja heille, jotka epäilevät itsellään huumeongelmaa.
- **Omaishoitajaliitto** Omaishoidon ohjaus ja neuvonta ti-to klo 10–14 p. 0800 390 229
  - ✓ Kuppi nurin kortit
  - ✓ Omaishoitaja, huolestuttaako hoidettavan läheisesi päihteiden käyttö?
  - ✓ Omaishoitaja, pohdi alkoholin käyttöäsi
  - ✓ Ammattilainen, ota päihteet puheeksi omaishoitajan kanssa
  - ✓ Yrkesperson, för rusmedel på tal med närstående värdaren
- **Ehyt ry** Ehkäisevä päihdetyö. Ympäri vuorokautinen päihdeneuvontanumero p. 0800 900 45, jos oma tai läheisen alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö huolettaa.
  - ✓ Tietopaketti alkoholista ja lääkkeistä
  - ✓ Visste du det här om dina mediciner och alkohol?
  - ✓ Alkoholin riskikäytön testi +65 v.
- **Päihdelinkki**
  - ✓ Selvästi hyvä ikä opas (digitaalinen) ikääntyvälle oman elämän tilanteen arviointiin.
- **Alkoholin käytön riskit (AUDIT) 65+ v**

## MUITA VINKKEJÄ

- **SeniorSurf** Etäopastusta digitaalitojen tueksi senioreille 044 700 7101 ma ja to klo 10–12.
- **Nordea** Senioriasiakkaat p. 0200 3000 ma-pe klo 8–20 ja valitsemalla numeronäppäimellä nolla (pvm/mpm).
- **OP** Senioreiden asiakaspalvelu p. 010 252 9627 ma-pe klo 9–16 (pvm/mpm).
- **Danske Bank** Senioreiden palvelunumero p. 0200 25889 ma–pe 9–16 (pvm/mpm).
- Kulttuuri ja liikunta etäpalveluja

- ✓ Lämpio
- ✓ Helsingin kaupungin orkesteri
- ✓ Kirjastokaista
- ✓ OnniTV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta sekä virikkeellistä muistikuntoutusta. Asiakaspalvelu p. 050 551 4066 klo 10–12.
- ✓ Voitas etäjumppia.
- ✓ Celia äänikirjoja.

- 
- **Kumppanuustalo Myötätuuli** Jokikatu 7 A 21, Porvoo. Neuvontaa ja tukea hyvinvointialueen asukkaille ja ammattilaisille Neljän tuulen toimintamallin mukaisesti: mielenterveys, lähisuhdeväkivalta, ongelmapelaaminen, päihteet.
    - Asiakasohjaus p. 040 139 6122 arkisin klo 9–14.
  - **Ikääntyneiden neuvonta ja asiakasohjaus** arkisin klo 9–14.30 p. 019 560 0152 tai [ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi](mailto:ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi)
  - **Mielenterveys- ja päihdepalvelujen keskitetty neuvonta ja ajanvaraus** arkisin klo 8–11 p. 019 560 0153 tai [aikuistenmielenterveyspalvelut@itauusimaa.fi](mailto:aikuistenmielenterveyspalvelut@itauusimaa.fi). Ennen yhteydenottoa voi täyttää [terapianavigaattorin](#).
  - **Sosiaali- ja kriisipäivystys** p. 019 5600 150. Akuutti apu kriisitilanteessa, esim. läheisen menetys, lähisuhdeväkivalta, iäkkään huolenpidon tarve, välttämätön taloudellinen tuki, kiireellinen majoitus.
  - **Turvakoti** p. 0400 664 932 Nordenskiöldinkatu 18, 06100 Porvoo. Suojaa väkivallalta ja apua väkivallan loppumiseen.
  - **Huoli-ilmoitus**
  - **Sähköiset lomakkeet**
  - **HyVä-digi** tarjoaa hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalveluita netissä.

---

Vinkkejä ja palautetta:

Virpi Paananen, projektikoordinaattori  
[virpi.paananen@itauusimaa.fi](mailto:virpi.paananen@itauusimaa.fi)  
P. 040 185 7508