

Helsinki neuvoo 2023

Sammanfattning av Helsingfors stads
lågtröskels rådgivningstjänster

Helsingfors

Helsingfors

Välkommen till Helsingfors! Här kan du se ställena där du får avgiftsfri handledning och rådgivning. Mer information om tjänsterna och öppettider hittar du på tjänsternas webbplatser.



När du flyttar till Finland

Rådgivning när du anländer eller flyttar till Finland. Hjälp med att bo och leva i Finland.

Specialtjänster för inflyttade

Handledning och rådgivning i frågor om integration, invandring och människohandel. Rådgivning och handledning erbjuds till alla vid behov.

<https://www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/socialt-stod>

Verkstadsgatan 14 A

Telefon 09 310 37577

mayk@hel.fi



Ring



Besök



Skicka e-post



Möjlighet till tolkning

Rådgivning och stöd till papperslösa.

<https://www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/socialt-stod>

Verkstadsgatan 14 A

Telefon 09 310 23747

mayk@hel.fi



Ring



Besök



Skicka e-post



Möjlighet till tolkning

International House Helsinki

Inledande periodens myndighets- och rådgivningstjänster för invandrade i samma plats.

ihhelsinki.fi

Fågelviksgränden 2

Telefon 09 310 111 11

info@ihhelsinki.fi



Ring



Besök



Skicka e-post

Helsingfors-info

Allmän rådgivning om frågor gällande invandring.

hel.fi/helsinki-info

Helsingfors centrumbibliotek Ode
Tölöviksgatan 4

Telefon 09 310 111 11



Ring



Besök



Chatta



Möjlighet till tolkning

Helsinki neuvo



Boende

Hjälp med att hitta ett hem i Helsingfors samt med att lösa problem gällande boendet.

Boenderådgivning



Chatta



Möjlighet till
tolkning

<https://www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/ekonomiskt/socialt-arbete-och-radgivning/boenderadgivning>

Ansökning om stadens hyresbostäder



Ring



Besök



Skicka
e-post



Chatta

hel.fi/sv/boende/hyresbostader

asunnonhaku@hel.fi
Verkstadsgratan 8
Telefon 09 310 13030



Allmän rådgivning

Information om stadens tjänster och digitalt stöd. Allmän rådgivning till invandrare om stadens tjänster.

Helsingfors-info



Ring



Besök



Chatta



Möjlighet till
tolkning

hel.fi/helsinki-info

Helsingfors centrumbibliotek Ode
Tölöviksgatan 4
Telefon 09 310 111 11



Äldre

Rådgivning om tjänster och evenemang som är riktade för personer som är över 65 år. Hjälp med användningen av dator och smartphone.

Seniorinfo



Ring



Chatta



Besök



Möjlighet till
tolkning

hel.fi/seniorit

Broholmsgatan 2

Telefon 09 310 44556



Digitalisering

Rådgivning och stöd till användningen av dator, internet och smartphone.

Digitalt stöd



Ring



Besök

digituki.hel.fi/sv

I biblioteken, invånarhus, servicehus, Arbis och ungdomsgårdar.

Telefon 09 310 111 11



Arbete

Rådgivning om utträttande av ärenden, integration, arbetslöshetsförmåner samt ansökan om jobb och studieplats.

Sysselsättningstjänsternas rådgivning



Ring



Besök



Skicka
e-post



Möjlighet till
tolkning

tyollisyyspalvelut.hel.fi/sv

Telefon 09 310 36107

tyollisyyspalvelut@hel.fi

Verksamhetsstället i Böle

Bangårdsvägen 7

Verksamhetsstället i Östra Centrum

Kundgatan 3 A

Verksamhetsstället i Kampen

Malmgatan 34

Navigatorn Helsingfors för under 30-åringar

Fredriksgratan 48



Funktionshindrade

Information om Helsingfors stads tjänster för personer med funktionsnedsättning.

Handikapprådgivning



Ring



Skicka
e-post



Möjlighet till
tolkning

<https://www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/tjanster-for-personer-med-funktionsnedsattning>

Telefon på svenska 09 310 35154

Telefon på finska 09 310 32889

sote.vammaisneuvonta@hel.fi



Barn, ungdomar, studerande

Rådgivning och information om tjänsterna för barn, ungdomar och studerande.

Fostran och utbildning

Servicerådgivningen ger dig information om daghem och skolor i Helsingfors, information om ansökan till dem samt andra studiemöjligheter i Helsingfors.

<https://www.hel.fi/sv/bslutsfattande-och-forvaltning/serviceadgivning-vid-fostrans-och-utbildningssektorn>



Ring



Skicka
e-post



Möjlighet till
tolkning



Besök

Verkstadsgatan 8

Telefon 09 310 44986

koulutusneuvonta@hel.fi

Navigatorn Helsingfors till 15–29-åringar

Rådgivningspunkt för 15–29-åringar. Stöd till jobbsökning, studier, välmående, boende och myndighetstjänster.

ohjaamo.hel.fi



Ring



Besök



Skicka
e-post



Möjlighet till
tolkning

Fredriksgatan 48

Telefon 09 310 25861

ohjaamo@hel.fi

Helsingfors



Hälsa

Rådgivning med icke-brådskande hälsofrågor samt frågor om Helsingfors stads hälso- och sjukvårdstjänster.

Hälsorådgivning



Ring



Chatta

<https://www.hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/halsoradgivning-0>

Telefon 09 310 10023



Motion

Information om Helsingfors stads motionskurser samt andra möjligheter för motion och idrott.

Liikuntaluuri telefonservice



Ring

Telefon 09 310 32623

helsinkiliikkuu.fi/liikuntaluuri/ (på finska)



Psykisk hälsa

Kostnadsfritt och konfidentiellt samtalsstöd när du har bekymmer med din livssituation eller mentala hälsan. Tjänsten är avsedd för över 13-åringar samt vuxna.

Lågtröskelservicestället för psykisk ohälsa Mieppi



Ring



Besök



Chatta



Möjlighet till
tolkning

hel.fi/mieppi

Mieppi i Kvarnbäcken

Mjölgrändan 4
Telefon 09 310 26830

Mieppi i Haga

Silverbägen 6
Telefon 09 310 37727

Mieppi i Fiskehamnen

Verkstadsgatan 14 A
Telefon 09 310 32656



Socialtjänsten

Rådgivning och handledning i olika svåra livssituationer samt problem i vardagen.

Socialrådgivning

Rådgivning och handledning i frågor gällande förmånshandläggning utan tidsbokning.

<https://www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/ekonomiskt/socialt-arbete-och-radgivning>



Ring



Chatta



Möjlighet till
tolkning

Telefon 09 310 44400

Socialhandledning för barnfamiljer

Råd och handledning med frågor gällande föräldraskap, barnupfostran och belastande barnfamiljsvardag.

<https://www.hel.fi/sote/enheterna-sv/enheterna-i-alfabetisk-ordning/berghalls-familjecenter/tjanster-och-opptider/socialhandledning-for-barnfamiljer>



Ring



Chatta



Möjlighet till
tolkning

Telefon 09 310 15454

Socialjour

Socialjouren hjälper i socialvårdens krissituationer på kvällar och veckoslut.

<https://www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/bradskandevard-och-jour/socialjour>



Ring



Möjlighet till
tolkning

Telefon 020 696006

Krisjour

Krisjouren ger akut krishjälp i plötsliga kriser dygnet runt.

<https://www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/bradskandevard-och-jour/krisjour>



Ring



Möjlighet till
tolkning

Telefon 09 310 44222

Helsingfors

Följ oss även på sociala medier!



**Instagram:
@helsinki.neuvoo**



**Facebook:
@helsinkineuvoo**

Helsingfors