

# Serviceguide

I denna guide har man samlat information om tjänster som hjälper att klara vardagen. I guiden beskrivs centrala offentliga och privata tjänster som gäller temat, såsom dagcentrum, mathjälpsspunkter och rådgivningstjänster.

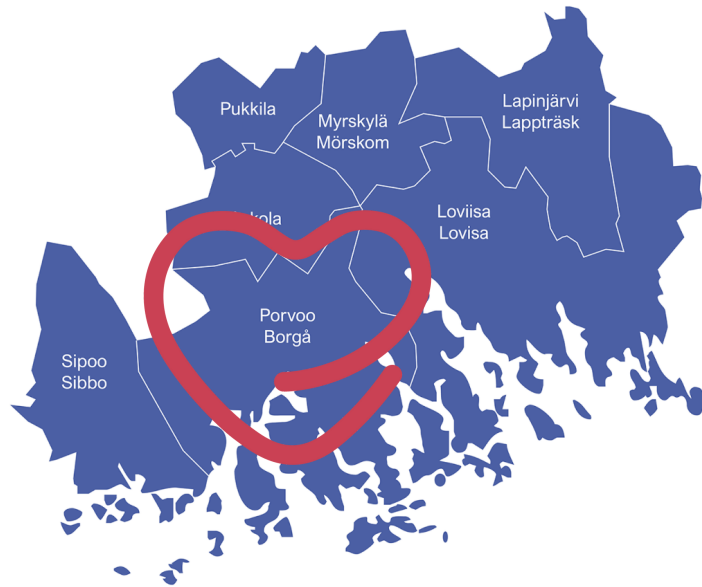
Man kan söka sig till tjänsterna på egen hand, och man behöver ingen remiss eller betalningsförbindelse för dem. Vi har strävat efter att presentera tjänsterna så tydligt som möjligt med hjälp av bildsymboler. Guiden är riktad till både kommuninvånare och yrkespersoner.

Bildsymbolerna förklaras i början av guiden. För varje kommunområde i Östra Nylands välfärdsområde finns det egna sidor där områdets tjänster har samlats.

Guiden kan skrivas ut vid behov.

Ändrings- och kompletteringsförslag kan skickas till [etsivatyo@itauusimaa.fi](mailto:etsivatyo@itauusimaa.fi).

**Uppdaterad 17.4.2024**



# Serviceguide

## Borgå



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



Peseytymismahdollisuus - Tvättmöjlighet - Shower



Terveysneuvonta - Hälsorådgivning - Health counsel



Ryhmätoiminta - Gruppverksamhet - Group activities






Majoitus - Inkvartering- Accommodation












Vaatejako - Donation av kläder- Clothes aid







Neulanvaihto - Nålbyte - Needle exchange

		
<b>Diakoni svenska församlingen</b> Lundgatan 5 Tfn 040 747 2232	Tidsbokning vardagar kl 9–16	
<b>Diakonia finska församlingen</b> Lundgatan 5 Tfn. 019 6611231	Tidsbokning ti kl 10–14 Mottagning ti kl 10–11	
<b>Utdelning av svinmat</b> Tornstigen 10	Ti och fre kl 12–13	
<b>Kompanjonskaphuset Medvind</b> Ågatan 7 A 21 Tfn. 0401396122	Samordnaren handler och ger råd per telefon vardagar kl 9–15 Walk-in må-to kl 11.00–13.00	
<b>Kompanjonshusets Vardagsrum</b> Ågatan 7 A Tfn. 040 6311 324	Ti, to ja fre kl 8.30–12.30	

		
<b>Navigatorn Borgå (under 30 år)</b> Mannerheimgatan 20 E	Må-to kl. 13–16	
<b>Porvoon helluntaiseurakunta (Borgå pingsförsamling)</b> Adlercreutzgatan 31	Varannan fre kl. 11–12	
<b>Borgå kvarterskök</b> Centrumplatsen 1	Måltider Ti kl. 15–16.30 Kaffe To kl. 13–16	
<b>Puuroporinat</b> Tornipolku 10	To klo 12–13	
<b>Gröt och prat</b> Sampovägen 1	To kl 11–12	
<b>FRK</b> Kolo, Ågatan 25 Alvarinkulma, Centrumplatsen 1 Tfn 040 741 0715	<i>Handarbetsgruppen flitiga händer (Kolo) Kamppulas handarbetsgrupp (Alvarinkulma) Ukkokerho – öppen klubb för män (Kolo) Juttukolo (Kolo)</i>	

		
<b>Regional Vinkki - verksamhet</b> Ågatan 7 (ingång från Skeppargatans sida till innergården)	ti, to och fre kl. 8:30-12:30	
<b>Måltid undervardagskvällar</b> Mariagården i Gammelbacka Singervägen 1	en gång månaden ti kl 17-18.30	 avgiftsbelagd 2,00€
<b>Öppet vardagsrum</b> Kvarterscaféet WSOY-huset, Mannerheimgatan 20 K, kellarvåningen	Vardagar kl 9-14	 avgiftsbelagd 1,50€
<b>Öppet vardagsrum</b> Kvarterscaféet WSOY-huset, Mannerheimgatan 20 K, kellarvåningen	Ons kl 10-12	 avgiftsbelagd 1,50€
<b>Gammelbacka kvarterscaféet</b> Tornstigen 10	Vardagar kl 9.30-12	 avgiftsbelagd 1,50€
<b>Andakt och lunch</b> Mariagården i Gammelbacka Singervägen 1 Församlingshemmet, Lundgatan 5	Gammelbacka Må kl 11-12.30 Seurakuntakoti Ti kl 12-13.30 ja Ons kl 11.30-13	 avgiftsbelagd 7,50€/3,00€

		
<b>Kortteliässä i Vårberga</b> Sampovägen 1	Vardagar kl 9-14	 avgiftsbelagd 1,50€



# Serviceguide

## Sibbo



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





# Serviceguide

## Lovisa ja Lapträsk



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







# Serviceguide 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





# Serviceguide

## Pukila och Mörskom



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



# Klienthandledningens telefonnummer och andra kontaktuppgifter

## Hälsa- och sjukvårdstjänster

### Brådskande vård utan tidsbokning

En del av välfärdsområdets social- och hälsostationer har förutom icke-brådskande mottagningar även mottagningar för brådskande vård, dvs. jourmottagning. Om du behöver brådskande vård kan du komma till dessa centraler utan tidsbokning. Ring på förhand om du är osäker på om du behöver brådskande vård.

### Vardagar dagtid

**Borgå 019 5600 400**

**Sibbo 019 5600 600**

**Lovisa 019 5600 300**

### Kvällar och veckoslut

Om du blir sjuk plötsligt under kvällstid, på veckoslutet eller under en söckenhelg ska du ringa Jourhjälpen innan du söker dig till jourpolikliniken vid Borgå sjukhus.

- **Jourhjälp 116 117**

Om det är en nödsituation och du behöver ambulans ska du ringa nödnumret

**112**

### Mottagning hos läkare och skötare

Vid hälsomottagningarna erbjuder vi grundläggande hälsovårdstjänster.

Hälsomottagningen är din primära vårdplats, och därifrån kan man vid behov skicka dig vidare till den specialiserade sjukvården för fortsatt undersökning och vård.

- Askola social- och hälsostation 019 560 0200
- Lapträsk social- och hälsostation 019 560 0303
- Lovisa social- och hälsostation 019 560 0300
- Mörskom social- och hälsostation 019 560 0500
- Nickby och Söderkulla social- och hälsostationer 019 560 0600
- Borgå social- och hälsostation 019 560 0400
- Pukkila social- och hälsostation 019 560 0500

### Hammashoito

#### Vardagar dagtid

Kontakta Östra Nylands gemensamma tidsbokningsnummer för munhålsvård **019 5600 130**.

**På kvällar, veckoslut och söckenhelger får du brådskande tandvård vid Parksjukhuset i Helsingfors 09 47171110.**

### Preventivmedels- och familjeplaneringsrådgivning

Preventivmedels- och familjeplaneringsrådgivningen hjälper dig i ärenden som gäller könssjukdomar och familjeplanering.

Rådgivningstjänsterna är avgiftsfria. Se mer information på webben **ostranyland.fi/preventiv**

### Mödrarrådgivningen

På mödrarrådgivningen stöder vi mammans, barnets och hela familjens välbefinnande samt förberedelserna inför

föräldraskapet, enligt familjens individuella behov. Tjänsterna är avgiftsfria. Kontaktuppgifter på adressen **ostranyland.fi/modrarradgivningen**

### Elev- och studerandevården

Elev- och studerandevårdens förebyggande hälsovårdstjänster erbjuds inom förskoleundervisningen, den grundläggande utbildningen, yrkesutbildningen och gymnasieutbildningen. Skolkuratorns och skolpsykologens tjänster är en del av elev- och studerandevården. Läs mer på webben **ostranyland.fi**

### Vaccinationer

Med vaccinationer förebyggs smittsamma sjukdomar. Vaccinationer som ingår i nationella vaccinationsprogrammet är frivilliga och avgiftsfria. Läs mer på webben **ostranyland.fi/vaccinationer**



Itä **UUSIMAA**  
Östra **NYLAND**

Hyvinvointialue  
Välfärdsområde

# Klienthandledningens telefonnummer och andra kontaktuppgifter

## Socialservice

### Klienthandledningens telefonnummer och andra kontaktuppgifter

- **019 5600 154**

Ditt samtal registreras i tjänsten 24/7.

Alla samtal som registrerats i återuppringsstjänsten före kl. 12 svarar vi på under samma vardag. Om samtalen har kommit efter kl. 12 ringer vi tillbaka senast nästa vardag.

### Vuxensocialarbetets rådgivning

- **019 5600 155**  
(vardagar kl. 9–15)

Vuxensocialarbetets centraliserade rådgivning finns på Mannerheimgatan 20 E, 06100 Borgå. Rådgivningen har öppet må–to kl. 12–15 och fre kl. 10–12.

### Socialhandledning med låg tröskel

Du kan utan att ha bokad tid komma och träffa socialhandledaren

- Tisdagar kl. 9–11 på Näse hälsostation (C-trappan, rum 124)
- Fredagar kl. 8:30–12:30 på Kompanjonkapshuset Medvind (Ågatan 7, 06100 Borgå, innergården)

Socialhandledning med låg tröskel åker varje månad ut till olika delar av välfärdsområdet. Detaljerat tidsplan: [itausimaa.fi](http://itausimaa.fi)

### Mentalvårds- och missbrukstjänster för vuxna

- **019 5600 153**  
(vardagar kl. 8–11)

### Skyddshem

Skyddshemmet är avsett för personer som upplevt våld i en nära relation eller hot om det. Våldet behöver inte vara fysiskt, redan hot om våld är en orsak att söka sig till skyddshemmet. Personer i alla åldrar kan söka sig till skyddshemmet, oberoende av kön.

- **0400 664 932 dygnet runt**
- **Skyddshemmets socialarbetare**  
(vardagar kl. 9–16) **040 353 3448**  
**Nordenskiöldsgatan 18, 06100 Borgå**

### Kompanjonkapshuset Medvind

- **040 139 6122**  
(vardagar kl. 9–15)

Rådgivning och handledning för tjänsterna vid Kompanjonkapshuset Medvind. Handledning även för andra tjänster i området. Walk-in från måndag till torsdag kl. 11–13 på adressen Ågatan 7 A 21, 06100 Borgå, 2:a våningen

### Tjänster för personer med funktionsnedsättning

Genom att ringa klienthandledningen kan personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga få rådgivning, handledning och information om tillgängliga tjänster.

- **019 560 0145 telefontid tisdagar kl. 10–12**

### Klienthandledningen för äldre

Vi ger råd om tjänster för äldre och andra alternativ för att stöda vardagen.

- **019 560 0152**  
(vardagar kl. 9–14.30.)

### Klienthandledning för barnfamiljer och barnskyddet

Klienthandledningen för barnfamiljer ger råd till både invånare och yrkespersoner i synnerhet i frågor som gäller sociala tjänster för barnfamiljer.

- **019 560 0151**  
(vardagar kl. 9–15)

### Familjerättsliga enheten

Familjerättsliga enheten erbjuder service för familjer i samband med föräldraskapsutredningar, barnets avtalsärendet då föräldrarna bor separat, vårdnadstvister, adoptionsärenden och träffplatsverksamhet.

- **Rådgivning och tidsbokning tfn 019 5600 480**  
(må–to kl. 9–11)

### Mentalvårds- och missbrukstjänster för unga

Mentalvårds- och missbrukstjänsterna för unga erbjuder stöd och vård för 13–21-åringar samt stöd och rådgivning för föräldrar till unga.

- **040 183 8916 (vardagar kl. 10.30–12)**

Social- och krisjouren betjänar i akuta ärenden utanför tjänstetid

**019 560 0150**



Itä UUSIMAA  
Östra NYLAND

Hyvinvointialue  
Välfärdsområde