



Lapsiperheiden palvelukartta

Lohja

1. Asuminen
2. Huonekalut, tavarat ja vaatteet
3. Talousasiat ja velkaantuminen
4. Ruoka-apu
5. Harrastukset
6. Kohtaamistoiminta
7. Vanhempien hyvinvoinnin tukeminen/tukiryhmiä
8. Ero
9. Kriisituet
10. Terveysneuvonta
11. Oppimateriaalituki
12. Elämykset ja juhlat
13. Tuetut lomat ja leirit
14. Maahanmuuttajien palvelut
15. Nuorille
16. Auttavia sivustoja
17. Lastensuojelu ja sosiaalneuvonta
18. Riippuvuudet

1. Asuminen

Asunnottomuuden ennaltaehkäisy. Tarkoitettu perheille, joilla on riski joutua asunnottomaksi häätöuhan, vuokratästä, taloudellisten vaikeuksien, erityisen tuen tarpeen tai muun kriisitilanteen vuoksi. Palveluun hakeudutaan ja sitä myönnetään sosiaalihuollon ammattilaisen kautta. Palvelu on maksuton.

Aikuissosiaalityön neuvontanumero arkisin klo 8–10 p. 029 151 3130.

Aikuissosiaalityö Lohja Laurinkatu 48 A, 4.krs 08100 Lohja.

Tilapäinen päihteen asuminen. Palvelut on tarkoitettu asunnottomille henkilöille ja perheille, jotka tarvitsevat erityisestä syystä kiireellistä ja lyhytaikaista apua tai tukea asumisen järjestämiseen. Arvion tarpeesta tekee sosiaalihuollon ammattihenkilö. Palvelu on maksuton.

Aikuissosiaalityön neuvontanumero arkisin klo 8–10 p. 029 151 3130.

Aikuissosiaalityö Lohja Laurinkatu 48 A, 4.krs 08100 Lohja.

Tuettu asuminen. Apua ja tukea asumisen käytännön asioissa tai asumisen järjestämisessä. Voit saada asumiseesi tukea muuttaessasi omaan asuntoon esimerkiksi vanhempien tai muiden huoltajien luota tai laitoksesta, tai mikäli sinua tai perhettäsi uhkaa asunnottomuus. Palvelu on maksuton.

Aikuissosiaalityön neuvontanumero arkisin klo 8–10 p. 029 151 3130.

Aikuissosiaalityö Lohja Laurinkatu 48 A, 4.krs 08100 Lohja.

Hyvinvointialueen tuki asumiseen.

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/asumisen-tuki>

Vuokra-asunnot:

Lohjan vuokra-asunnot oy. (Lova) Lohjan kaupungin omistama vuokratyöyhtiö. Laadukasta ja kohtuuhintaista vuokra-asumista Lohjan alueella. Asunnonhakijat eivät ole hakujonossa, vaan hakuperusteena on kiireellisyys ja tarve. Jos olet saanut työpaikan Lohjalta ja asunnontarpeesi on kiireellinen, muista kertoa tästä asuntohakemuksessasi. Täytä sähköinen asuntohakemus huolellisesti, koska se

nopeuttaa hakemuksen käsittelyä. Asuntohakemus kannattaa kohdentaa useammalle alueelle, koska alueiden rajaamisella on huomattava vaikutus asunnonsaantimahdollisuuksiin. Asuntohakemuksen voit tehdä täällä:

<https://www.lova.fi/asukkaaksi/tayta-hakemus/>

Asunnon hakemisesta voit kysyä Lovan asukasvalinnasta maanantai–perjantai klo 9–15: asukasvalinta@lova.fi, puhelinnumero 019 355 808.

Oikotie.fi <https://asunnot.oikotie.fi/vuokra-asunnot/lohja> Vuokra-asuntoja Lohjan alueella.

Vuokraovi.com <https://www.vuokraovi.com/vuokra-asunnot/lohja/lievi%E6%97%A6> Vuokra-asuntoja Lohjan alueella.

KAS-Asunnot <https://kas.fi/vuokra-asunnot/lohja> Vuokra-asuntoja Lohjan alueella.

Ilmaisjakelulehti. Ykkös-Lohjan viimeisellä aukeamalla ilmoitetaan yksityishenkilöiden vuokraamista asunnoista myös. Lehti ilmestyy ke ja sitä voi lukea esim. kirjaston lukusalissa.

Asumisoikeusasunnot

Asumisoikeusasunnot on tarkoitettu tarjoamaan kohtuuhintaista ja vakituista asumista erityisesti niille, joilla ei ole mahdollisuutta tai halua omistusasumiseen tai jotka eivät halua sitoutua vuokra-asumiseen pitkäksi aikaa. Asumisoikeusasunnon hakijalta peritään asumisoikeusmaksu, joka on yleensä huomattavasti pienempi kuin omistusasunnon hankintahinta. Tämän maksun suuruus vaihtelee asunnon koon ja sijainnin mukaan. Asumisoikeusmaksu palautetaan asunnon luovutuksen jälkeen asukkaalle tai tämän perillisille.

Asuntosäätiö <https://www.asuntosaatio.fi/>

Avainasunnot <https://avainasunnot.fi/>

TA-Asumisoikeus oy. <https://www.ta-asumisoikeus.fi/>

Muistathan tarkistaa oikeutesi asumistukeen Kelasta. <https://www.kela.fi/kelan-tuet-asumiseen>

2. Huonekalut, tavarat ja vaatteet

Kirpputorit, kierrätyskeskukset

Kierrätyskeskus Kierrätettyä tavaraa edullisesti. Valikoima päivittyy jatkuvasti ja sisältää mm. Vaatteita, leluja, astioita, huonekaluja, työkaluja kuin urheiluvälineitä.

<https://www.lohja.fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparisto-luonto/kierratyskeskus/>

Tori-myyntialusta. Useimmiten käytettyä tavaraa edullisesti, osa myös maksutta.

www.tori.fi

Sosiaalinen media (Facebook):

- Edullista ja maksutonta tavaraa Facebook-ryhmissä.
- MAKSUTON. FB: Roskalava Länsi-Uusimaa (Vihti, Lohja, Karkkila ym.)
https://www.facebook.com/groups/821159264606704/?locale=fi_FI ,
- MAKSUTON. ROSKALAVA Länsi-uusimaa. Säännötön
<https://www.facebook.com/groups/1197049177709071/>
- MAKSUTON. ROSKALAVA Lohja, Nummela ja lähialueet
<https://www.facebook.com/groups/1082952808386601>
- Kierrätetään Lohjalla. Nettikirpputori
<https://www.facebook.com/groups/1494145917508697>
- Kirppistelyä Lohjalla. Nettikirpputori <https://www.facebook.com/groups/306151749409323>

Kirpputorit Lohjalla

- Omppu kirppis (Laurinkatu 44)
- LUNA-kirpputori (Kirjastopolku 2),
- The Kirppis keskusta (Sibeliuksenkatu 1) & The Kirppis (Karjalankatu 10)
- Lohjan keskuskirpputori (Asemanrinne 15)
- Kirpputori Velikulta (Maksjoentie 11)
- Pelastusarmeija/ Lohjan osasto (Laurinkatu 51a 2)
- Vivamon kirpputori (Vivamon raamattukylä)

Yhteiskäyttö ja lainaaminen

Lukki-kirjastoilla muun muassa Lohjan pääkirjastolta on mahdollista lainata erilaisia lauta- ja konsolipelejä, Elokuvia, liikuntavälineitä. Kirjastokortilla on mahdollista lainata myös erilaisia kausikortteja, mm. urheilun pariin sekä elektroniikkaa.

<https://lukki.finna.fi/Content/lainaesineet>

3. Talousasiat ja velkaantuminen

Talous- ja velkaneuvonta. Talous ja velkaneuvonta antaa neuvontaa mm. talousvaikeuksiin, taloudenhallintaan, laskujen myöhästymismenettelyihin sekä ennaltaehkäisevää neuvontaa velkaantumisen välttämiseksi. Etä- sekä lähipalveluina. Lisätietoja: <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/lansiuudenmaanoikeusaputoimisto/fi/index.html>

Lähipalvelu Lohja: Asiakaspalvelu on avoinna ma, ke ja pe klo 9–11 ja 12–15. Nummentie 12-14 A (3. krs) 08100 Lohja & 029 56 61827.

Kela (Kansaneläkelaitos)

Kela huolehtii Suomessa asuvien ja monien ulkomailla asuvien suomalaisten sosiaaliturvasta. Kelalta on mahdollista saada taloudellista tukea eri elämäntilanteissa. Kelan tukia ovat esimerkiksi työttömyyskorvaukset, asumistuki, toimeentulotuki sekä sairauspäiväraha. Kannattaa selvittää, että saat kaikkia niitä tukia, joihin olet oikeutettu. Lisätietoa lapsiperheiden etuudet esitteestä: <https://www.kela.fi/documents/d/guest/selkokielen-esite-lapsiperheet>

Kiireellisissä tapauksissa, kuten häätötilanteissa, ota yhteyttä Kelan palvelunumeroon 020 692 207 tai Kelan palvelupisteeseen.

Sosiaalipalvelut hyvinvointialueilla

Sosiaalipalveluista voit saada apua talousasioihin ja jokapäiväisestä elämästä selviytymiseen. Lisäksi sosiaalipalveluista on mahdollista hakea täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea. Yhteystiedot löytyvät <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/taloudellinen-tuki>

Osa kunnista myöntää myös **sosiaalista luottoa**. Sosiaalinen luotto on lainaa, jota annetaan esimerkiksi velkakierteen katkaisemiseen, asumisen turvaamiseen ja talouden tasapainottamiseen. Kysy lisää hyvinvointialueesi sosiaalipalveluista. <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalinen-luototus>

Maksutonta talous- ja velkaneuvontaa hyvinvointialueen järjestämänä.

Talousneuvola Lohjalla palvelee länsiusimaalaisia joka kuukauden toinen tiistai klo 9-11 Lohjan seurakuntakeskuksen Takkahuoneessa, os. Sibeliuksenkatu 2, Lohja. Sekä puhelimitse 040 639 3944 perjantaisin klo 10-14 ilman ajanvarausta. Lisätietoja: <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/taloussosiaalityo>

Lohjan Ohjaamo. Palvelut ovat tarkoitettu alle 30-vuotiaille Lohjalla asuville ja opiskeleville. Ohjaamo auttaa kaikissa talouteen liittyvissä asioissa. Matalan kynnyksen maksuttomia palveluita myös ilman ajanvarausta.

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-lohja>

Takuusäätiö

Takuusäätiö tarjoaa keskusteluapua ja neuvontaa chatin sekä valtakunnallisen puhelinpalvelun kautta. Palvelu on maksutonta. Takuusäätiöltä voit myös hakea järjestelylainan takausta tai pienlainaa. Apua hakemusten tekemiseen saat talous- ja velkaneuvonnasta. <https://www.takuusaatio.fi/>

Kilpailu- ja kuluttajavirasto

Kilpailu- ja kuluttajavirasto auttaa sinua, kun pohdit oikeuksiasi kuluttajana. Voit kysyä neuvoa esimerkiksi silloin, jos olet saanut aiheettoman laskun tai sinulla on lainaa, jonka korko on kohtuuttoman suuri. <https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/perinta-ja-maksujarjestelyt/>

Evangelisluterilaisen kirkon diakoniatyö

Seurakuntien diakoniatyöntekijät tarjoavat keskusteluapua ja tukea rahahuoliin. Diakoniatyöstä on mahdollista saada myös taloudellista avustusta välttämättömiin elinkustannuksiin, kuten ruokaan ja asumiseen. Avun saaminen ei edellytä kirkon jäsenyyttä. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/diakonian-periaatteita/>

Kuluttajaliitto

Kuluttajaliiton sivuilta löydät monipuolista tietoa arjen raha-asioista, maksuhäiriöistä ja esimerkiksi kuluttajahuijauksista. Kuluttajaliitolla on maksuton puhelinpalvelu, joka auttaa asumis- ja digihuijausasioissa. <https://www.kuluttajaliitto.fi/>

Marttaliitto

Marttaliitto julkaisee kotitalouksia varten ruokaan, ravitsemukseen, puutarhanhoitoon, ympäristöön, kodin talouteen ja kodinhoitoon liittyvää aineistoa. Marttojen kotitalousneuvontaa tarjotaan kursseilla, luennoilla ja erilaisissa tapahtumissa eri puolella Suomea. Kysy martalta -chat ja neuvontapuhelin ovat avoinna ma–pe klo 12–15.

https://www.martat.fi/yhteystiedot/?fwp_contact_search=neuvontapuhelin#/?search=&organizations=&contentTypes=CONTACT&offset=0

4. Ruoka-apu

Ruokajaot

Lohjalla toimii ruoka jakoja eri toimipisteissä eri päivinä. Huom. Muutokset mahdollisia.

Lohjan Seudun työttömät

(Puistokatu 2): Ruokajakelu ma, ke, pe klo 12.15 (kaupoista saatu hävikki ja lahjoitukset) ja klo 17–17.30 (koulujen ylijäämäruoka). Ensimmäinen jako toimii vuoronumeroilla, vuorot jaetaan paikan päällä klo 12.

Pidä Huolta -avustukset

(Kartanonkuja 1): Ruokajakelu ma, ke, pe klo 12–13. Ruokakassin hinta on 2 e (jakajien polttoainekustannus).

Helluntaiseurakunta

(Nyyrikinkatu 9) perjantaisin klo 15 ruoanjako. Käynti takaovesta.

Ylijäämäruoan ilmaisjakelu tarvitseville

Lohjan seudun työttömät ry jakaa arkisin omissa tiloissaan ilmaiseksi Anttilan ja Harjun koulujen sekä Lohjan yhteislyseon lukion ylijäämäruokaa.

Aika: arkisin klo 16:15 lähtien

Paikka: Puistokatu 2, 08150 Lohja

Ruoka jaetaan valmiina annoksina. Lohjan kaupungin kuriiri tuo ruoka-annokset valmiiksi muovirasioihin pakattuina Puistokadulle kylmäkaappiin, jossa niitä säilytetään parin tunnin ajan.

Ruokailut (yhteisruokailut):

Lohjan diakonialounas

maksaa 5 €. Ruokailu aloitetaan yhteisellä hartaudella. Voit hakea alueesi diakoniatyöntekijältä ruokailuun avustuksena kausikortin (kustannuksiin). Aikataulut ruokailuista: <https://www.lohjanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/diakoniaruokailut-ja-ruoka-apu>

ViaDia

(kirkollinen). Lohjalla järjestetään Soppakirkko lounastarjoilua (maksuton) keskiviikkoisin klo 11, Metsolankatu 16.

Vihdissä

Kauppojen hävikkiruokaa jaetaan maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin osoitteessa Keskikuja 4, Nummela. Ruoka jaetaan sisätiloista käsin ja pääset jakopaikalle ViaDia torin kautta. Huom! Ruokakassin saat värikorttia näyttämällä. Haethan oman korttisisi ruoka-avun tiloista Keskikuja 4.

Koulujen ylijäämäruoan myynti 12.8.2024 alkaen:

Ylijäämäruokaa myyvät keittiöt:

Nummen yhtenäiskoulu	klo 12.15–12.30
Nummen alakoulu	klo 11.50–12.30 (Käynti pihan kautta suoraan ruokasaliin)
Lukio	klo 13–13.15 Karstuntie 6
Muijalan koulu	klo 11.30–11:45
Pusulan koulu	klo 12.15–12.30
Sammatin koulu	klo 12.00–12.15
Karjalohjan koulu	klo 11.50–12.05
Järnefeltin koulu	klo 12.30–12.45
Roution monitoimijatalo	klo 12–12.15
Mäntynummen koulu	klo 12.15–12.30
Laurentiuskoulu	tällä hetkellä ei ruokajakoa.

Hinta on 2 €/yksi ruokapakkaus, joka ostetaan etukäteen lunastetuilla ruokaseteleillä. 2 euron arvoisia lippuja voi ostaa yksittäin tai 10 kappaleen nipuissa kaupungintalo Monkolan asiakaspalvelukeskuksesta sekä Mäntynummen, Saukkolan, Karjalohjan, Sammatin, Pusulan ja Virkkalan kirjastoista.

5. Harrastukset

Lohjan harrastuskalenteri.

Lohjan harrastukset kootusti: Urheilu, liikunta, musiikki, taide, tanssi, teatteri ja erityisliikunta-ryhmät. <https://harrastukset.lohja.fi/fi-FI?sort=countViews>

Harrastamisen Lohjan malli.

Maksuttomia harrastuksia peruskoululaisille. Katso tarjonta verkkosivuilta ja ilmoittaudu mukaan <https://harrastukset.lohja.fi/fi-FI/topic/625015f498145133c57cfc94?mode=hobby1&count=24&sort=countViews>

Virkkalan Tarmo, ViTa.

Jalkapalloa, käsipalloa ja salibandyä. Mahdollisuus anoa myös harrastusavustusta "Vitan avustus". Yhteystiedot ja tarkemmat kuvaukset ryhmistä: <https://virkkalantarmo.fi/>

Lohjan Liikuntakeskus.

Järjestää liikuntaa kaiken ikäisille erilaisten kurssien, tapahtumien ja kerhojen myötä. Tenavatohinat, uimakoulut- ja kerhot, syntymäpäivätoiminta, yksilö- ja ryhmäliikuntalajit. <https://www.lohjanliikuntakeskus.fi/>

MLL järjestää myös edullisia harrastuksia kuten kokkikoulua, liikkaria, muskaria jne. tarkista ajankohtainen tarjonta osoitteesta: <https://virkkala.mll.fi/kerhot/>

Avoimessa perheteroiminnassa pieni lapsi ja vanhempi harrastaa yhdessä esim. muskaria poikkeuksena lapsiparkit. Toiminta on maksutonta ja kirkollista. <https://www.lohjanseurakunta.fi/lapsille-ja-lapsiperheille/avoin-perheteroiminta>

Nuorille

13-17vuotiaille on ostettavissa 30 € hintaan (+ ensimmäisellä kerralla kortin kertamaksu 7 €) hintaan 120 päivän ajan toimiva **MoveMore** – kortti, jolla nuori pääsee uimaan, liikuntakeskuksen-kuntosaleille ja voi vuokrata liikuntatiloja käyttöönsä. Lisätietoja: <https://www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapalvelut/lapset-ja-nuoret/moremove/>

Hiiden opisto järjestää paljon erilaisia lyhyt- ja pidempikestoisia kursseja eri hintaan. Osa kursseista on hintavia, osa edullisempia ja tarjontaa on reilusti. Hakusanoilla voi etsiä mieleisiään vaihtoehtoja. Lisätietoja verkkosivuilta: <https://uusi.opistopalvelut.fi/hiidenopisto/fi/?q=maksuton&page=1>

Lohjan jäähalli

Lohjan jäähalli tarjoaa kaikille avoimia ilmaisia yleisöluisteluvuoroja talvikautena. Tarkemmat tiedot löytyy osoitteesta:

<https://www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapaikat/jaahalli/yleisoluisteluvuorot/>

Monipuolinen luonto

Lohja on upean luonnon ja siellä monipuolisen liikunnan keskus. Opastettuja reittejä ja lenkipolkuja sekä ulkosaleja löytyy ympäri Lohjaa, jotka ovat useimmiten vapaassa käytössä.

Harrastustuki

Lohjan kaupungin sivut.

Tälle sivulle on koottu eri palveluita, toimijoita ja seuroja, jotka tarjoavat yksittäisille perheille haettavaa taloudellista tukea harrastamiseen. Ajantasaisin tieto kannattaa aina kuitenkin tarkistaa palveluntarjoajalta erikseen. <https://www.lohja.fi/kulttuuri-vapaa-aika-liikunta/harrastaminen-lohjalla/tukea-harrastamiseen/>

HOPE Ry:n harrastustuki.

Harrastustukea voidaan myöntää 6-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka kuuluvat Suomen sosiaaliturvan piiriin. Tuki on tarkoitettu säännölliseen harrastamiseen ja se maksetaan suoraan järjestävälle taholle laskua vastaan. Harrastustukea voi hakea, jos lapsen harrastus on vaarassa keskeytyä tai jos lapsella ei ole mahdollisuutta aloittaa harrastusta vähävaraisuuden takia. Lisätietoa ja linkki hakemukseen:

<https://hopeyhdistys.fi/tarvitsen-apua/>

Pelastakaa lapset ry

Yhdistykseltä voi hakea harrastustukea, mikäli harrastaminen on haasteellista taloudellisista syistä. Lisätietoa & hakulomake:

<https://www.pelastakaalapset.fi/lohja/etusivu/hae-tukea-lapselle/>

Pirjo Mattila rahaston avustukset

Harrastamisen mahdollistamiseksi. Hakuaika pääsääntöisesti 2 kertaa vuodessa. Rahastosta tuetaan ensisijaisesti sellaista toimintaa, johon ei ole mahdollista saada tukea lakisääteisen järjestelmän kautta tai kunnan muuna harkinnanvaraisena avustuksena. Lisätietoja: <https://www.lohja.fi/ajankohtaiset/pirjo-mattilan-rahaston-vuoden-2023-avustukset-lohjalaisten-lasten-ja-nuorten-harrastustoiminnan-tukemiseksi-julistetaan-haettavaksi/>

6. Kohtaamispaikkatoiminta

MLL-Perhekahvilat. Perhekahvilat ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja.

Perhekahvilassa sekä lapset että aikuiset tapaavat toisiaan ja toimivat yhdessä.

Joukkoon ovat lämpimästi tervetulleita lapset, äidit, isät, isovanhemmat ja muut lapselle läheiset aikuiset.

Torstaisin klo 9.30–12 Lehmijärven perhekahvila, Hongiston koulu, Lehmijärventie 956, lisätietoja [Facebook](#)

Lohja, Virkkala: Perjantaisin klo 9.30–11.30 sekä Iltaperhekahvila tiistaisin klo 17.30–19.00, parillisilla viikoilla, os. Virkkalantie 17 as 3, lisätietoja [Facebook](#)

MLL-Kaveritoiminta.

Kaveritoiminta on suunnattu 6–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Kaverista voi olla apua esimerkiksi silloin, kun:

- lapsi tai nuori ei löydä kavereita
- lapsi tai nuori kokee itsensä yksinäiseksi
- vapaa-ajalla ei ole mielekästä tekemistä
- omasta lähipiiristä ei löydy aikuista juttuseuraa tai harrastuskaveria
- koulu ei suju toivotusti

Kaveritoiminta on lapselle, nuorelle ja tämän perheelle maksutonta.

Lisätietoja ja hakulomake <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/kaveritoiminta/>

Avoimet päiväkodit.

Kotona lastaan hoitavien perheiden kohtaamispaikka, jossa on mahdollisuus tutustua muihin lapsiperheisiin ja lapset saavat leikkiseuraa. Mukaan tervetulleita ovat lapset, vanhemmat, kummit, mummit ja vaarit. Toiminta on maksutonta eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Vapaan yhdessäolon ja leikin lisäksi järjestetään ohjattua toimintaa. Toimintaa suunnitellaan yhdessä perheiden kanssa. Voit ottaa mukaasi omat eväät – käytössäsi on jääkaappi ja mikro.

Lohjalla toimii neljä avointa päiväkotia:

- Oinolan avoin päiväkotia,
- Roution avoin päiväkotia,
- Ojamon avoin päiväkotia (uusissa tiloissa) &
- Ojaniitun avoin päiväkotia. Lisäksi ohjattua puistotoimintaa järjestetään kesäkaudella Lohjan keskustassa Postikadun leikkipuistossa. Lisätietoja:

<https://peda.net/lohja/varhaiskasvatus/vs/avoin-pk> & Facebook

Seurakunnan avoin perhetoiminta.

Perhekerho on arjen taukopaikka, jonne ovat tervetulleita kaikki vauvasta vaariin ja mummoon. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Perhekerho on luonteva kohtaamispaikka ja vertaisryhmä lapsiperhearjen tueksi. Arjen evääksi tarjolla on kahvia (vapaaehtoinen maksu), juttuseuraa aikuisille, leikkiseuraa lapsille, keskusteluja vanhemmuudesta, koko perheen yhteistä puuhaa sekä yhteisiä hiljentymishetkiä kristillisen sanoman äärellä. Lisätietoa:

<https://www.lohjanseurakunta.fi/lapsille-ja-lapsiperheille/avoin-perhetoiminta>

7. Vanhempien hyvinvoinnin tukeminen/tukiryhmiä

Hiiden omaishoitajat. OmaisOiva Hiiden seututoiminta on tarkoitettu kaikille läheisestään huolehtiville. Matalan kynnyksen maksutonta toimintaa. Toimintoihin osallistuminen ei edellytä omaishoidon tuen saamista eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Palvelut:

OivaHetki. Tarvitsetko kuuntelijaa tai opastusta? Tapaamiset joustavasti ajanvarauksella. OmaisOiva-työntekijöiden antama ohjaus ja neuvonta on maksutonta ja luottamuksellista sekä heillä on sosiaali- ja terveysalan koulutus.

OmaisOiva-kahvilat. Avoimia tilaisuuksia, joissa voi kysyä omaishoidosta, tutustua omaishoitajiin ja yhdistyksen toimintaan. Järjestämme Lohja, Vihti, Karkkila alueella teemallisia kahviloita, joihin voit tulla yhdessä läheisesi kanssa. Seuraa ilmoitteluaamme Facebookissa ja järjestöpalstoilla.

OmaisOiva-ryhmät. Säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajien ryhmät sopivat kaikille, jotka kaipaavat pysyvämpää vertaisjoukkoa. Ryhmässä vertaiset jakavat kokemuksiaan ja tunteuksiaan luottamuksellisesti. Lisätietoja yhdistyksen verkkosivuilta <https://hiidenomaishoitajat.fi/>

MIELI Lohjan mielenterveys oy.

Monipuolista ja maksutonta yksilö- ja ryhmätoimintaa. Hyvän mielen maja on avoinna viikoittain matalan kynnyksen kohtaamispaikkana, tule käymään tai ota yhteyttä: toiminnanjohtaja

Cati Järnmark-Mårdh p. 050 308 0546 Karstuntie 2 (katutason liiketila). Lisätietoja toiminnasta ja ryhmistä yhdistyksen verkkosivuilta

<https://www.mielenterveysseurat.fi/lohja/>

Kulttuuripaja Hiisi.

Kulttuuripaja Hiidessä pääset osallistumaan monipuolisiin, ilmaisiin kulttuuriryhmiin. Tarjolla on myös tila vapaaseen oleskeluun ja kahvitteluun. Järjestämme lisäksi teemapäiviä ja tapahtumia sekä koulutamme säännöllisesti uusia vertaisohjaajia. Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille, joilla on jokin mielenterveyden haaste. Lisätietoja: <https://kulttuuripajahiisi.fi/>

Vihdinkatu 2, 08100 Lohja

Ismo Voutilainen, vastaava ohjaaja p. 044 720 2527

Verkkosivustoja:

Vanhemmuuden tuki. Materiaalia perhe-elämään. Näillä sivuilla on vinkkejä ja tukea parisuhteen arkeen, sekä vanhemmuuteen erilaisissa perhetilanteissa. Löydät myös tietoa ja apua elämän murros- ja kriisitilanteisiin. <https://omaperhe.fi/perhe-elama>

Hyvää luettavaa lapsen kasvun tueksi mm. raivokas lapsi, empatia, häpeä. Ilmaista luettavaa, konsultaatiopalvelut ovat maksullisia. <https://www.vanhemmuudentuki.fi/>

Tukea vanhemmuuteen Mannerheimin lastensuojeluliiton puhelin ja chat palvelusta. Maksuton. Tarkemmat aukioloajat ja numerot osoitteesta. <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>

MLL sivujen tietoa ja tukea vanhemmille. <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Vanhemmuuden apuu Chat ja neuvonta vanhemmuuteen klo 17–22. <https://vanhemmuudenapuu.fi/>

Yksinhuoltajien oma chat tiistai-iltaisoin kello 20-21.30. <https://yvpl.fi/kaipaattoke/chatit/tukinetin-chatit/>

Mieli Ry:n alla toimivia keskustelukanavia (Chat) tukemaan eri elämäntilanteita. Etsi valikosta sinulle sopivin. <https://tukinet.net/teemat/>

8. Ero

Avioerohakemus.

Avioerohakemus jätetään kotipaikan käräjäoikeuden kansliaan. Hakemuksen voi lähettää myös postitse, telekopiona tai sähköpostina. Puolisot voivat hakea avioeroa joko yhdessä tai yksin. Hakemuksen jättämisestä tuomioistuimeen alkaa kuuden kuukauden harkinta-aika. Palvelu on maksuton.

Länsi-uudenmaan käräjäoikeus, Lohja

Postikatu 3c 08100 Lohja

Avoinna arkisin klo. 8-16.15. p.029 564 4000

Apuaeroon.fi -sivusto.

Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämä sivusto kokoaa yhteen tietoa erosta sekä tarjoaa vertaistukea lapsille, nuorille ja aikuisille. Sivustolla mm. tietoa eroprosessista, vertaistukitoimintaa, lakineuvontaa sekä tärkeitä eroon liittyviä yhteystietoja.

<https://apuaeroon.fi/>

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen eropalvelupuhelin.

Arkisin klo 12–13 ja ma myös klo 15–18, p. [046 877 3267](tel:0468773267) (Espoon, Kauniaisten, Kirkkonummen, Lohjan, Vihdin ja Karkkilan alueella asuvat asiakkaat)

Eron ensiapupiste.

Eron ensiapupiste on matalankynnyksen palvelua kuntalaisille eroasioissa ilman ajanvarausta ja anonyymisti. Palvelu on tarkoitettu vanhempien lisäksi nuorille, isovanhemmille ja muille läheisille. Eron ensiapupiste on avoinna ma klo 15–18 Espoossa sekä puhelimitse p. 046 877 3267 (suomeksi) & 040 531 8471 (ruotsiksi).

Lisätietoja: <https://apuaeroon.fi/palvelu/eron-ensiapupiste-lansi-uudenmaan-hyvinvointialue/>

Perheoikeudelliset palvelut.

Apua perheen muutostilanteisiin ja sopimuskesymyksiin. Turvaamme lapsen hyvinvointia esimerkiksi silloin, kun vanhemmat eroavat.

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/perheoikeudelliset-palvelut>

Lapsiperheiden sosiaalipalvelut

Laurinkatu 50, 08100 Lohja Keskus (Lohja)

Lastenvalvojan keskitetty ajanvaraus- ja neuvontapalvelu

arkisin klo 10–11. p. 029 151 3010

Lohjan perheneuvola.

Perheneuvola palvelee lohjalaisia perheitä, joissa on 0–17-vuotiaita lapsia tai nuoria sekä perheitä, joissa odotetaan lasta. Perheneuvola tarjoaa tukea lasten kasvuun ja kehitykseen, vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja perhe-elämään liittyvissä asioissa. Perheneuvolan palveluihin voi ohjautua esimerkiksi silloin, kun perheenjäsenten välillä on jatkuvia ristiriitoja, vanhemmilla on parisuhteessaan ongelmia, vanhemmat harkitsevat eroa tai perhe tarvitsee keskusteluapua eron jälkeen.

Kalevankatu 4, 08100 Lohja.

Perheneuvolan neuvonta ja ohjaus: Ma ja Ke KLO 12–13.

p. 044 369 1288

Itse luettavaa materiaalia.

<https://www.vanhemmuudentuki.fi/avioero/> Materiaaliin tutustuminen on valtaosin ilmaista, konsultaatiot ym. palvelu maksullista.

9. Kriisituet

Omaperhe

verkkosivustolta löytyy paljon luettavaa eri elämäntilanteisiin myös kriiseihin. Sivustolta löytyy myös ohjeita, kuinka kriisiä käsitellään lapsen ja nuoren kanssa.
<https://omaperhe.fi/perhe-elama/kriisi-lapsiperheessa/kriisi-perheessa>

Mieli ry:n kriisipuhelin.

Keskusteluapua nimettömästi ja luottamuksellisesti. Myös chat ja vertaisryhmätoimintaa. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/> p. 09 2525 0111 Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa, joka päivä.

MIELI Kriisipuhelin auttaa esimerkiksi silloin, kun

- elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla,
- olet kokenut järkyttävän tapahtuman,
- koet, ettet jaksaa yksin pelon, huolen tai surun kanssa,
- sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai
- olet huolissasi läheisestäsi.

Lohja seurakunnan keskusteluapu.

Diakoniatyöntekijät ja papit tarjoavat maksutonta keskusteluapua surun ja kriisin hetkellä. Myös vertaisryhmätoimintaa.

p. 019 328 41 (ma–to klo 9.30–14.30)

lohja.seurakuntatoimisto@evl.fi

Laurinkatu 40, 08100 Lohja

Sosiaali- ja kriisipäivystys.

Apua, turvaa ja huolenpitoa erilaisissa hätä- ja kriisitilanteissa: esimerkiksi lastensuojeluun, aikuissosiaalityöhön tai ikääntyneiden sosiaalityöhön liittyvissä tilanteissa, sekä onnettomuuksissa tai muissa äkillisissä kriisitilanteissa.

Sosiaali- ja kriisipäivystys, puhelin p. [029 1512221](tel:0291512221)

Aukioloajat: Avoinna ma-pe 15–08, la-su ympäri vuorokauden.

Villa Familian turvakoti, karjaa.

Turvakodissa perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokenut saa suojan väkivallalta ja apua väkivallan loppumiseksi sekä tukea ja tietoa käytännön asioiden järjestämiseen. Palvelu on maksuton ja avoin myös Lohjalaisille.

Högbenintie 36, 10350 Meltola

p. 050 4685736

Nollalinja

apua väkivaltaan tai sen uhkaan. Chat arkisin katso kellonajat <https://nollalinja.fi/> puhelimitse Nollalinja on ilmainen auttava puhelin, jonne voi soittaa mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä. Nollalinjan puhelinnumero on 080 005 005.

Rikosuhripäivystys

auttaa rikoksen kohdanneita ja heidän läheisiään maksuttomasti chat ja puhelin palveluina.

p. Rikosuhripäivystys 116 006.

Lisätiedot <https://www.riku.fi/>

10. Terveysneuvonta

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue.

Entiset kunnalliset terveys palvelut, eli julkiset terveysterveyspalvelut. Monipuoliset verkkosivustot erilaisiin tarpeisiin ikäryhmittäin tai sairauden tyyppin perusteella.

Lisätietoa verkkosivuilta <https://www.luvn.fi/fi>

Terveyskeskuksen KIIREETÖN ajanvaraus puhelimitse **ma-pe klo 8–15.30**

p. **09 47636 440** ja verkkoasiointina 24/7 <https://www.omaolo.fi/>.

HUOM! Pusulan, Sammatin, Karjalohjan terveyskeskuksiin on erilliset yhteystiedot, jotka löytyvät osoitteesta:

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/terveyspalvelut/terveysasemapalvelut/terveysasemat-ja-vastaanottopalvelut?municipality=Lohja>

Terveyskeskuksen KIIREELLINEN ajanvaraus puhelimitse **ma-pe klo 8–16 p. 09 47636 440** Hätätilanteessa **112**.

Virka-ajan ulkopuolella klo 16–8 puhelimitse p. **116117** (valtakunnallinen)

Lisätietoja mm. maksuista:

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/terveyspalvelut/terveysasemapalvelut/terveysasemat-ja-vastaanottopalvelut?municipality=Lohja>

Lohjan nuorten neuvonta.

Ehkäisy, ihmissuhde ja seksuaalineuvontaa nuorille. Laaja maksuton ehkäisy alle 20-vuotiaille sekä lisäksi he tarjoavat maksuttoman pitkäaikaisen ehkäisyn iästä riippumatta raskauden keskeytyksen jälkeen sekä päihdehuollon asiakkaille.

Lisätietoa saat alueesi ehkäisyneuvolasta (Lohjalla nuorten neuvonta) tai koulu- ja

opiskeluterveydenhoitajaltasi. <https://www.nuorilohja.fi/?house=nuorten-neuvonta>

Nuorten ehkäisy- ihmissuhde ja seksuaalineuvonta.

Nuorten neuvonta palvelee Lohjan alueella asuvia tai opiskelevia nuoria ehkäisyyn, ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Terveystenhoitaja on tavattavissa maanantaista perjantaihin ja lääkärin tavoitat tiistai-iltapäivisin varaamalla ajan terveystenhoitajalta. Ikäraja lääkäripalveluissa on 29 vuotta. Palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.

Kullervonkatu 7, 08100 Lohja

Puh. 044 369 2222

Valtakunnallinen päivystysapu

Päivystysapu 116117 on hyvinvointialueiden järjestämä neuvontapalvelu, joka neuvoo äkillisissä terveysongelmissa. Ota yhteyttä, kun harkitset päivystykseen lähtöä, tarvitset hoito-ohjeita tai neuvontaa, tarvitset hammashoitoa.

p. 116117

Lisätietoja: <https://116117.fi/fi/Lohja>

Tietoa Länsi-Uudeltamaalta kotikunnan saaneille ukrainalaisille

Oletko paennut Ukrainasta Suomeen, saanut tilapäistä suojelua ja nyt siirtymässä kuntalaiseksi Länsi-Uudellemaalle? Ukrainan kieliset sivut linkin takaa.

<https://www.luvn.fi/fi/tietoa-lansi-uudeltamaalta-kotikunnan-saaneille-ukrainalaisille#section-3931>

<https://www.luvn.fi/en/informaciya-dlya-ukrainciv-yaki-otrimali-propisku-v-municipaliteti-prozhivannya-v-zakhidniy-uusimaa>

11. Oppimateriaalituki

Petter & Margit Forsström säätiö.

Huom. Lohjalaisille. Säätiö harjoittaa toimintaansa jakamalla avustuksia säännöissä mainittuihin tarkoituksiin. Säätiö jakaa avustuksia: koulutoiminnalle, opintoavustuksia (toisen asteen/korkeakoulu opintoihin alle 30vuotiaille) sekä virkistysloma-avustuksia. Lisätietoja ja tarkemmat hakuajat/ohjeet säätiön sivuilta: <https://www.foundationweb.net/forsstrom/avustukset.html>

Pelastakaa Lapset oppimateriaalituki.

Tarveharkintaista tukea vähävaraisten perheiden lasten koulunkäyntiin. Ohjeet ja lomakkeet tuen hakuun löytyvät täältä: <https://www.pelastakaalapset.fi/hae-tukea/oppimateriaalituki/> Tukilomake: <https://www.pelastakaalapset.fi/hae-tukea/oppimateriaalituki/oppimateriaalituen-hakulomake/>

Kela Oppimateriaalilisä.

Oppimateriaalilisää voidaan myöntää alle 17-vuotiaille, keiden vanhempien yhteenlasketut tulot ovat enintään 41100 €/v. Oppimateriaalilisää voivat saada myös 15- ja 16-vuotiaat, vaikka he eivät voi saada muuta opintorahaa. Oppimateriaalilisää ei voi saada, jos sinulla on oikeus maksuttomaan koulutukseen. Lisätietoja ja tarkennuksia ehtoihin: <https://www.kela.fi/opintotuki-opintoraha>

12. Elämykset ja juhlat

Lasten ja lapsiperheiden tapahtumat:

Lukki-kirjastot

ovat listanneet omia ja muiden tapahtumia sivustolleen kuten satuhetkiä, pelipäiviä, ilmaiselokuvia ym. Lohjan pääkirjastossa on usein myös tarjolla erilaisia ilmaisia tehtävärasteja ja muuta kivaa puuhaa lapsille. <https://lukki.finna.fi/Content/lapset>

Lohjan avoin varhaiskasvatus

järjestää useita ilmaisia tapahtumia vuodessa. Parhaiten tiedon tulevista tapahtumista löytää Lohjan avoimien päiväkotien Facebook sivuilta tai Peda.net sivustolta.

Lastentapahtumat Lohja

on Facebook ryhmä, josta löytyy tietoa erilaisista tapahtumista. Linkki:

https://www.facebook.com/groups/434949488573907/posts/686418190093701/?p_aipv=0&eav=AfY9YH53V83sMVdBEBH_hO3gFkuFZmVj9JM1sk3Wo52mEyy0HhQzmsL5MekvF9cPWww&_rdr

Lohjan liikuntakeskus

järjestää maksuttomia tai pienikustanteisia erilaisia tapahtumia ympäri vuoden kuten tonttupolkuja, laavujen kierroksia yms. muita koko perheelle sopivia liikunnallisia tapahtumia. Liikuntakeskus järjestää myös Tenava-tohinoita, joihin on muutaman euron sisäänpääsymaksu. Tenava-tohinat ovat lapsille suunnattu toiminnallinen leikitapahtuma sporttikeskus-Tennarissa. Lisätietoja ja aikatauluja:

<https://www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapalvelut/tapahtumat-2/>

Pienten suomi

karttapalveluun on listattu erilaisia lapsiystävällisiä reissu ja lomakohteista ympäri suomen. Erilaisia elämyksiä ympäri suomen ja ihan Lohjallakin on mm. Paavolan tammi, joka on kokoperheen ilmainen vierailukohde. Esillä usein myös hintaluokat tai onko nähtävyyks/palvelu ilmainen.

<https://www.pientenhelsinki.fi/pientensuomi/pienten-suomi/>

13. Tuetut lomat ja leirit

Hyvinvointilomat.

Lomia myönnetään taloudellisiin, terveydellisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin perustuen. Loman hinta, eli omavastuuosuus vaihtelee lomakohteittain (100–130 €/aikuinen ja 16-vuotta täyttänyt lapsi/5 vrk). Alle 16-vuotiaat lomailevat veloitusetta huoltajan tai isovanhemman kanssa. Työttömille aikuisille suunnatuilla Työttömien lomilla omavastuuosuus on lomakohteesta riippumatta 50 €/hlö/5 vrk.

yhteydenotot arkisin klo 9–12 p. 010 830 3400

sähköpostitse: arkisin klo 9–15 osoitteessa toimisto@hyvinvointilomat.fi

Somekanavissa: (Facebook ja Instagram) arkisin klo 9–15.

Lisätietoa ja hakemukset: <https://hyvinvointilomat.fi/>

Solaris lomat.

Tuettua lomaa voivat hakea kaikki Suomessa vakituisesti asuvat ihmiset, jotka eivät omin varoin pysty järjestämään lomaa. Lomaa on mahdollisuus hakea yksin, ystävän tai perheen kanssa. Lomapäätökseen vaikuttavat:

- Taloudellinen tilanne: pienet tulot tai muut erityiset kulut; luottotietojen menetys, ulosotto.
- Sosiaaliset syyt: työttömyys, vuorotyö, perhetilanne, yksinäisyys, päihdeongelma, peliriippuvuus, maahanmuuttajuus, omaisen hoitaminen ja yksinhuoltajuus tai muutoin vaikea elämäntilanne.
- Terveydelliset syyt: vammat, fyysiset ja/tai psyykkiset sairaudet.
- Vertaistuen tarve
- Aikaisempi lomatuki: tuettua lomaa ei myönnetä toistuvasti samoille hakijoille. Lomatuki voidaan myöntää korkeintaan joka kolmas vuosi (karenssi muuttui 2024 alkaen) ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. Solaris-lomat näkee muiden lomajärjestöjen aikaisemmin myöntämien tuettujen lomien ajat, mutta ei muita hakuun liittyviä tietoja.
- Ensikertalaiset hakijat saavat edun lomahaussa.

Aikuinen maksaa viiden vuorokauden täysihoitolomasta 100 tai 120 euroa kohteesta riippuen. Alle 16-vuotiaat lapset lomailevat maksutta vanhempiensa kanssa.

Joissakin erityisryhmälomissa omavastuu on alennettu 60 euroon. Tämä kerrotaan erikseen näiden lomien esittelyssä.

Lisätietoa ja lomahakemukset: <https://www.solaris-lomat.fi/>

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n lomat.

Täysihoidtolomia, joita myönnetään pienituloisille eniten tuettua lomaa tarvitseville. Lomia järjestään monille erilaisille kohderyhmille ympäri vuoden. Loman omavastuuosuus aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä on 125 €. Alle 17-vuotiaat lapset lomailevat maksutta!

p. 010 2193 460 (Puhelinpalvelu avoinna arkisin klo 9-13. Puhelun hinta kiinteän verkon liittymästä 0,08 € / puh + 0,06 € / min ja matkapuhelinliittymästä 0,08 € / puh + 0,017 € / min.)

Sähköposti: lomat@mtlh.fi

Lisätietoa ja lomahakemukset: <https://mtlh.fi/>

Svenska semesterförbundet i Finland.

Lomaraha myönnetään hakijan taloudellisen, fyysisen ja sosiaalisen tilanteen perusteella. Lomatuen tarpeen kannattaa perustella huolellisesti ja täyttää lomake huolellisesti, sillä silloin on suurempi mahdollisuus saada lomatukea. Oma osuus hinnasta osallistujille 30 euroa/vrk kaikille loma-asunnoille. Alle 15-vuotiaista lapsista ei veloiteta omavastuuta. Sivusto on ruotsinkielinen.

Lisätietoa ja lomahakemukset: <https://semester2.webbhuset.fi/start/>

Virkistyslomat.

Lomat myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein loman ja virkistyksen tarpeessa oleville naisille, pariskunnille ja perheille. Lomien pituus on viisi vuorokautta ja omavastuu yli 16-vuotiailta on 125 €/5vrk ja 3-16-vuotiailta 45€/5vrk, alle 3-vuotiaat maksutta.

Lisätietoa ja lomahakemukset: <https://www.nasylomat.fi/>

Petter & Margit Forsström säätiö.

Huom. Lohjalaisille. Säätiö harjoittaa toimintaansa jakamalla avustuksia säännöissä mainittuihin tarkoituksiin. Säätiö jakaa avustuksia: koulutoiminnalle, opintoavustuksia (toisen asteen/korkeakoulu opintoihin alle 30-vuotiaille) sekä virkistysloma-avustuksia.

Lisätietoja ja tarkemmat hakuajat/ohjeet säätiön sivuilta:

<https://www.foundationweb.net/forsstrom/avustukset.html>

14.Maahanmuuttajien palvelut

Lohjan kaupungin maahanmuuttajapalvelut.

Lohjan keskusta. Tietoa, ohjausta ja neuvontaa Suomessa elämiseen liittyvissä asioissa Lohjalla asuville maahanmuuttajille. Lisätietoja: <https://www.lohja.fi/tyo-ja-yritykset/maahanmuuttajapalvelut/>

Hyvinvointialueen kotouttamisohjelma ja palvelut.

Kotoutumista tukeva sosiaalityö ja -ohjaus on suunnitelmallista työskentelyä Suomeen muuttaneen kanssa. Käymme yhdessä elämäntilannettasi läpi ja etsimme vaihtoehtoja sen parantamiseksi.

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/kotoutumisen-tuki/kotoutumista-tukeva-sosiaalityo-ja-sosiaaliohjaus>

LÄKSY-HELPPI.

Suomen punaisen ristin/Lohjan osasto järjestää LäksyHelppiä Kanneljärven opistolla peruskoulua suorittaville maahanmuuttajille. Vapaaehtoiset ohjaajat ohjaavat läksyjen tekoa, kuuntelevat, keskustelevat, kannustavat ja innostavat. Lisätietoja:

<https://www.lahella.fi/activities/4168174890>

Lohjan monitoimikeskus. (Linnaistenkatu 5A 08100 Lohja)

Monipuolista ja aktiivista ryhmätoimintaa, joka edistää monikulttuurista kohtaamista ja tarjoaa maahanmuuttajille mahdollisuuden harjoitella suomen kielen taitoaan.

Toiminnan kautta osallistujat pääsevät tutustumaan suomalaisen kulttuurin lisäksi myös muihin kulttuureihin. Ryhmät ovat ilmaisia ja toimivat matalan kynnyksen periaatteella.

-Kielikahvila maanantaisin klo 15–16, etänä Zoomissa keskiviikkoisin klo 16–17

-Opi Suomea-ryhmä torstaisin klo. 10–12.

-Pelihetki tiistaisin klo. 10–11.

-Perjantai-Chat perjantaisin klo.12.30–23.30. Chatissa voit harjoitella suomen

kirjoittamista ja kertoa mitä sinulle kuuluu. Jokaisella kerralla on uusi aihe. Lisätietoja:

<https://lohjanmonitoimikeskus.fi/>

Ystäväksi maahanmuuttajaäidille-toiminta, Mannerheimin lastensuojeluliitto. Opi

Suomen kieltä ja tutustu Suomalaiseen kulttuuriin. Lapset voi ottaa myös mukaan.

Maksutonta vapaaehtoistoimintaa. <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/ystavaksi-maahanmuuttajaaidille-/>

15. Nuorille

Lohjan kaupungin nuorisotyö/Nuori Lohja.

Nuorisotalot, tapahtumat, nuorisotyö, nuorisokeskus yms. Lisätietoja Facebook, instagram, Tiktok – NuoriLohja & <https://www.nuorilohja.fi/>

Nuorisotilat: <https://www.nuorilohja.fi/?listpage=nuorisotalot>

- Pusulan nuokkari <https://www.nuorilohja.fi/?house=pusulan-nuokkari>
- Nuorisotila Bunkkeri (Nummi) <https://www.nuorilohja.fi/?house=bunkkeri>
- Nuorisotila Dixi (keskusta) <https://www.nuorilohja.fi/?house=dixi>
- Nuorisotila mesta (Routio) <https://www.nuorilohja.fi/?house=mesta>
- Nuorisotila Kolo (Mäntynummi) <https://www.nuorilohja.fi/?house=kolo>
- Nuorisotila Kake (Virkkala) <https://www.nuorilohja.fi/?house=kake>
- Nuorisotila Kellari (Sammatti) <https://www.nuorilohja.fi/?house=kellari>
- Nuorisotila Katulamppu (Karjalohja)
<https://www.nuorilohja.fi/?house=katulamppu>
- Nuorisotila Klubi (Ojamo) <https://www.nuorilohja.fi/?house=klubi>
- Sateenkaarinuokkari (keskusta)
<https://www.nuorilohja.fi/?house=sateenkaarinuokkari>

Muut toimipisteet Nuorille Lohjalla:

- Hit Point pelitila (Ojamo) <https://www.nuorilohja.fi/?house=hitpoint>
- Moottoripaja Lohja. 7lk – 17-vuotiaille tarkoitettu paja, jossa pääsee korjaamaan, vaikka omaa mopoaan. lauantaisin klo 13:00-16:00
<https://www.nuorilohja.fi/?house=moottoripaja-lohja>
- Pelitalo Base (keskusta) <https://www.nuorilohja.fi/?house=base>

Leirit ja tapahtumat: <https://www.nuorilohja.fi/?listpage=leirit-ja-tapahtumat>

Nuorisotyöpaja Tuuma.

Ensisijaisesti 17–29-vuotiaille Lohjalaisille nuorille, jotka ovat vailla työ- tai opiskelupaikkaa. Työkokeilujaksot kestävät 1–6 kuukautta. Jakso suunnitellaan elämäntilanteesi ja tarpeesi huomioon ottaen hyödyntäen yhteistyökumppaneitamme.

Sairaalatie 4 08200 Lohja
Jarkko Stirkinen, esimies
Puh. 050 5211076

Nuorisovaltuusto

Nuorisovaltuusto pyrkii vaikuttamaan lohjalaisiin palveluihin ja tapahtumiin toiminnallaan luoden nuorisolle sopivia tapahtumia ja palveluita.

Vaikuttamismahdollisuus. <https://www.nuorilohja.fi/nuorisovaltuusto/>

Lohjan seurakunnan

toiminta tarjoaa monenmoista tekemistä, ohjelmaa, tukea ja koulutusta Lohjan alueen nuorille ja nuorenmielisille. <https://www.lohjanseurakunta.fi/nuorille>

Ohjaamon palvelut

Monipuolista apua, ohjausta ja neuvontaa eri elämäntilanteiden haasteisiin myös itsenäistymisen jälkeen (29-ikävuoteen asti). Tukea, apua, keskustelua ja neuvontaa esim. omaan jaksamiseen, opiskeluun, itsenäistymiseen, mielenterveys- ja päihdepalvelut jne. Maksutonta ja ilman ajanvaraustakin toteutuvaa.

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-lohja>

Mielenterveystalo

Täältä löytyy tietoa ja omahoito-ohjelmia, jotka on suunnattu erityisesti nuorille ja heidän vanhemmilleen. Lisäksi löytyy Chilla appi ja tietoa nuorten nettiterapioista.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>

Chat ja keskustelu palveluita myös anonymisti:

Netari tarjoaa nuorille tukea ja toimintaa digitaalisissa ympäristöissä. Pelastakaa lapset ry:n pitämä etäpalvelu. <https://www.netari.fi/>

Nuorten netti. MLL:n Lasten ja nuorten chatissa voit jutella luottamuksellisesti ja nimettömästi vapaaehtoisen päivystäjän kanssa, ihan mistä tahansa aiheesta. Chat on tarkoitettu kaikille alle 25-vuotiaille.

Lasten ja nuorten chat on auki jokaisena päivänä klo 17–20.

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

Sekasin chat. Sekasin -chat on 12–29-vuotiaille tarkoitettu keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Suomen mielenterveys ry:n pitämä etäpalvelu. <https://sekasin.fi/>

Poikien Puhelin on pojille ja nuorille miehille suunnattu auttava puhelin- ja verkkopalvelu. Meihin voit olla yhteydessä asiassa kuin asiassa. Palvelun järjestäjänä väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>

Ylitse Mentorapista saat pitkäaikaistaja anonyymia apua ja tukea ongelmaasi ihmisiltä, joilla on samanlaisia kokemuksia kuin sinulla. Sos-lapsikylän pitämä etäpalvelu. <https://www.sos-lapsikyla.fi/ylitse-mentorapp/>

Nuorten turvatalo tarjoaa nuorille, nuorille aikuisille ja läheisille tukea arkeen, hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja itsenäistymiseen. Suomen punaisen ristin järjestämä etäpalvelu (lähipalveluna 5 kunnassa Espoossa, Helsingissä, Vantaalla, Tampereella ja Turussa). <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/>

etäpalvelu <https://www.punainenristi.fi/nettiturvis/>

16. Auttavia sivustoja

Omaperhe

Sivustolta löytyy paljon erilaista tietoa liittyen lasten erilaisiin ikäkausiin aina vastasyntyneestä täysi-ikäisyyteen. Sivusto tarjoaa myös luettavaa perhe-elämään, lapsen odotukseen ja suunnitteluun. Lisäksi sivustolta voi hakea alueellisia ja valtakunnallisia palveluita. <https://www.omaperhe.fi/>

Nuorten turvatalo

tarjoaa nuorille, nuorille aikuisille ja läheisille tukea arkeen, hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja itsenäistymiseen. Ajanvarauksella, mutta aikoja hyvin tarjolla. Suomen punaisen ristin järjestämä etäpalvelu <https://www.punainenristi.fi/nettiturvis/>.

Nuorisoneuvola

on nuorten vanhemmille suunnattu tukisivusto. Täältä löydät vinkkejä arkeen ja tukea haastaviin tilanteisiin nuoren kanssa. Järjestäjänä Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/nuorisoneuvola/>

Sos-lapsikylä

tarjoaa monipuolista luettavaa lasten ja perheen tueksi. <https://www.sos-lapsikyla.fi/>. Mm. apuu-chat, joka on 7-15vuotiaille lapsille suunnattu keskustelu kanava luotettavan aikuisen kanssa. <https://apuu.fi/>

Perhepolku

Perhepolku-verkkokurssin tavoitteena on vahvistaa vanhempien itsemyötätuntoa sekä myötätuntoa vuorovaikutusta parisuhteessa ja perheessä. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue tarjoaa Perhepolku-verkkokurssin kaikkien 0-16-vuotiaiden lasten ja nuorten perheiden käyttöön ilmaiseksi vuoden 2024 loppuun asti. Lue lisää: <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/neurolat/lastenneuvola/perhepolku>

17. Lastensuojelu ja sosiaalineuvonta

Huoli-ilmoitus

Oletko huolissasi läheisesi, asiakkaasi tai jonkun muun kohtaamasi henkilön elämänhallinnasta, päihteiden käytöstä, toimeentulosta tai lasten tilanteesta? Ota yhteyttä kuntasi sosiaalipalveluihin, niin arvioimme, millaista apua voimme tarjota. Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, joka on huolestunut toisen henkilön elämäntilanteesta. Lomake: <https://admin.luvn.fi/sites/default/files/2023-05/Yhteydenotto%20sosiaalihuoltoon%20tuen%20tarpeen%20arvioimiseksi.pdf>

Täytä verkossa lomake ja lähetä se osoitteeseen: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, Laurinkatu 50, 08100 Lohja.

Etsivä nuorisotyö

Lohjalaisille 15–29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea tulevaisuuden suunnitteluun, muun muassa koulutus- ja työasioissa. Palvelu on tarkoitettu myös heidän sidosryhmilleen. Tavoitteena on tarjota helposti saatavaa palvelua arjesta kumpuaviin ongelmiin ja vähentää nuoren ”luukuttaminen” palvelusta toiseen. Nuorelle kootaan tilanteeseen tarvittava sosiaalinen- ja viranomaisten verkosto. Lisätietoa: <https://www.nuorilohja.fi/?house=etsiva-nuorisotyö#etsivanilmo>

Lohjalla toimii **Ankkuri tiimi**, joka pyrkii matalalla kynnyksellä puuttumaan lasten ja nuorten rikollisuuteen sekä ennaltaehkäisemään rikolliskierteen muodostumista varhaisella puuttumisella. Työtä tehdään yhteistyössä poliisin, lastensuojelun, perhetyön, sosiaalineuvonnan ja perheiden sekä nuoren kanssa avoimesti hyvässä hengessä. Lisätietoja: <https://www.nuorilohja.fi/?house=ankkuritoiminta>

Hyvinvointialueen sosiaalipalvelut ja lastensuojelu:

Tältä sivustolta löytyy mm. asumisen tuki, työllistymisen tuki, aikuissosiaalityö yms. Linkki sivustolle: <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut> Lapsiperheiden sosiaalipalvelut hyvinvointialueella. Samalla sivustolla hieman alempana on lapsiperheiden palvelut listattuna, kuten sosiaalityö, perhetyö, kotipalvelu, sosiaaliohjaus jne.

Kasvatus- ja perheneuvonta ovat osa perhekeskuksen palveluita. Tarjoamme kokonaisvaltaista tukea lasten ja nuorten kasvuun, perhe-elämään sekä parisuhteeseen liittyvissä asioissa. Palvelu on maksuton ja oikeutettu perheille, joissa on 0-17vuotiaita lapsia. <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/kasvatus-ja-perheneuvonta>

Sosiaaliohjaus lapsiperheille. Tarkoitettu perheille, joissa on alle 18v-lapsia. Apua arjen haasteissa, joihin lapsiperheet kaipaavat tukea, uutta näkökulmaa tai ratkaisumalleja. Toimipiste Lohjan keskustassa. Lisätietoa:

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/lapsiperheiden-sosiaalipalvelut/sosiaaliohjaus-lapsiperheille>

Tukisuhdetoiminta lapsiperheille. Länsi-uudenmaan hyvinvointialue järjestää suunnitelmallista ja tavoitteellista vapaaehtoistoimintaa, jossa tukihenkilön tai -perheen avulla edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia. Lisätietoja

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/lapsiperheiden-sosiaalipalvelut/tukisuhdetoiminta-lapsiperheille>

Lastensuojelu. Lastensuojeluilmoituksen tekeminen, lapsiperheiden sosiaalipalveluiden yhteystiedot, lastensuojelun avohuollon palvelut, tehostettu perhetyö, lastensuojelun jälkihuolto yms. Lisätietoja:

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/lastensuojelu>

18. Riippuvuudet

Helppi-terveysneuvontapiste

tarjoaa maksutonta tukea terveydestä huolehtimiseen ja päihteiden käytön vähentämiseen. Palvelu on anonyymia, matalan kynnyksen palvelua, palveluun ei ole kriteereitä, voit hakeutua palveluun vapaasti palvelupisteen aukioloaikoina (Ti & To kello 14–16.00) <https://www.luvn.fi/fi/toimipisteet/terveysneuvontapiste-helppi>

Lohjan seurakunnan päihdetyö

Päihdetyö on pääsääntöisesti henkilökohtaisia keskusteluja diakoniatyöntekijän kanssa. Niissä käydään läpi päihteiden mukanaan tuomia ongelmia ja etsitään keinoja raittiuteen ja elämänhallintaan. Jos oma tai läheisen päihteidenkäyttö mietityttää, ota yhteys oman alueen diakoniatyöntekijään. Keskustelua, vertaistukiryhmiä ja leirejä.

Diakoniatyöntekijä Jonna Seppälä

jonna.seppala@evl.fi

p. 044 328 4320

virka-aikana 31.12.2024 saakka.

Diakoniatyöntekijä Riikka Karinto

riikka.karinto@evl.fi

p. 044 328 4320

Lisätietoja: <https://www.lohjanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/arjen-ongelmat/paihteet-ja-riippuvuus>

Päihdelinkki

Päihdelinkin neuvontapalvelu tarjoaa päihteiden käyttöön ja riippuvuuteen liittyvää verkkoneuvontaa. Kysyä voi omasta tai läheisen tilanteesta. Voit valita, haluatko kysyä asiaa päihdealan ammattilaiselta vai kokemusasiantuntijalta. Neuvontapalvelu on maksutonta. Asioida voi anonyymisti. Tukea, neuvontaa, testejä, vertaistukitoimintaa. Verkkosivusto: <https://paihdelinkki.fi/>

Kondis

Korjaavaa ja ehkäisevää päihdetyötä. Tukihenkilötoimintaa, vertaistukiryhmiä päihderiippuvaisten läheisille. Lohjalla toimii myös oma vertaistukiryhmä. Katso ajankohtaiset tiedot facebookista tai verkkosivuilta: <https://www.kondis.net/>

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen päihdehoidon erityispalvelut:

Vieroitushoito ja opioidikorvaushoito. Neuvonta- ja ajanvarausnumero on avoinna arkena klo 8–10. Korvaushoito on pääsääntöisesti maksutonta.

p. 029 151 2295 Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, johon voit jättää soittopyynnön kaikkina päivinä klo 7–18. Soitamme sinulle takaisin kolmen arkipäivän kuluessa.

Selviämishoito. Selviämishoitoa annetaan tilanteessa, jossa et pysty huolehtimaan itsestäsi liiallisen päihteiden käytön seurauksena. Selviämishoitoaseman palvelut ovat tarkoitettuja kaikille aikuisille hyvinvointialueen asukkaille. Selviämishoito on vapaaehtoista ja maksutonta. Avoinna ympäri vuorokauden. HUOM ESPOOSSA.

p. 046 877 3678
Kalaonnettie 8, 02230 Espoo

Lohjan A-Kilta.

A-kiltatoiminta on päihteetöntä, vapaaehtoisuuteen perustuvaa monimuotoisesti toteuttavaa vertaistukitoimintaa päihderiippuvuudesta ja muista riippuvuuksista toipuville sekä heidän läheisilleen.

Immulantie 2, 08500 Lohja
p. 045 250 0255
Sähköposti: lohjanakilta2018@gmail.com

Valtakunnalliset etäpalvelut:

Tietoa päihteistä Luotettavaa tietoa päihteistä. <https://yad.fi/huumetietoa/>

Peliongelmat. Apua ja tukea pelaamisen riippuvuuksiin puhelimitse sekä chat-keskustelun kautta. Maksuton puhelinlinja palvelee arkisin kello 12-18, mahdollisuus myös nimettömään asiointiin. <https://www.peluuri.fi/>

P. 0800 100 101.
Chat palvelee ma, ke ja pe kello 12-15.

Verkkoneuvonta. Päihdelinkki tarjoaa matalan kynnyksen verkkoneuvontaa sekä riippuvaisille, että heidän läheisilleen. <https://paihdelinkki.fi/neuvonta/>

Apua ja tukea.

Valtakunnallisia vertais- ja ammattitukipalveluita huumeita käyttäville, niiden lopettamisesta toipuville, sekä heidän läheisilleen. <https://irtihuumeista.fi/>

P. 0800 980 66
info@irtihuumeista.fi