

Hope

YHDESSÄ & YHTEISESTI

HYVINKÄÄN ALUEEN PALVELUT LAPSIPERHEILLE

SISÄLLYSLUETTELO

HOPE HYVINKÄÄ

LAPSIPERHEIDEN PALVELUT

AVOIN LAPSIPERHEIDEN TOIMINTA

HARRASTUSTOIMINTA

KULTTUURIPALVELUT

TUKEA PERHEELLE

ARJEN TUKI

LASTENHOITOPALVELUT

RUOKA-AVUSTUS

TALOUDELLINEN TUKI JA NEUVONTA

SOSIAALIPALVELUT

TYÖLLISYYS JA KOULUTUSNEUVONTA

HYVINVOINTI

Tämä opas on valmistunut osana opinnäytetyötä, jonka tilaajana toimi Hope - Yhdessä ja Yhteisesti Ry. Oppaaseen on koottu Hyvinkään alueen palveluita lapsiperheille. Oppaan tarkoitus on tukea paikallisyhdistys Hope Hyvinkään vapaaehtoisten työntekijöiden toimintaa ja samalla auttaa asiakasperheitä löytämään perheelle sopivia palveluita.

HOPE HYVINKÄÄ

Hope Hyvinkää toimii vapaaehtoisvoimin Hyvinkään, Riihimäen, Mäntsälän, Järvenpään ja Nurmijärven alueella. Vähävaraisten ja äkillisen kriisin kohdanneitten lapsiperheiden on mahdollista hakea tukea Hope Hyvinkäältä. Tuki on vaate- ja tavaralahjoituksia, sekä harrastustukea perheen alle 18-vuotiaille lapsille. Lisätietoa: tiiminvetäjä Eija Rautiainen p. 044 781 2251 (arkisin klo.10-18).
Sähköposti: hyvinkaa@hopeyhdistys.fi
Verkkosivu: <https://hopeyhdistys.fi/paikallistoimisto/hyvinkaa/>

LAPSIPERHEIDEN PALVELUT

Lapsiperheiden palvelut tarjoavat monipuolista toimintaa perheille. Avoimessa lapsiperheiden toiminnassa on mahdollisuus kohdata samassa elämäntilanteessa olevia perheitä sekä saada yhteistä ajanvietettä. Harrastustoiminta ja kulttuuripalvelut tarjoavat monipuolisesti erilaista tekemistä lapsille sekä perheille.

LAPSIPERHEIDEN AVOIN TOIMINTA

Hyvinkään kaupunki

Pikku-veturin avoin päiväkoti tarjoaa mahdollisuuden leikille muiden lasten kanssa sekä tavata lapsiperheitä. Avoimessa päiväkodissa on mahdollisuus myös keskustella varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. Kerhoon voi ottaa omat eväät mukaan. Maksuton. Avoimna maanantaisin klo.9-12, tiistaisin klo. 9-16 (joka kuun toinen tiistai ilta-avoin klo.11-18) ja torstaisin klo.13-16. Osoite: Niinipuuntie 5, Hyvinkää. Pikku-Veturin avoimeen päiväkotiin tulee ilmoittautua etukäteen: <https://uusi.kuntapalvelut.fi/hyvinkaanvarhaiskasvatus>
Lisätietoa: p. 040 559 5740. Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/Avoimet-paivakodit/pikku-veturi/>

Päiväpirtin avoin päiväkot on lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka. Avoimessa päiväkodissa leikitään ja kohdataan muita lapsiperheitä. Päiväpirtissä on avoin päiväkot maanantaina ja keskiviikkona sisätiloissa klo.13-16 ja torstaisin sisätiloissa klo.9-12, sekä tiistaina ja torstaina ulkona piha-alueella klo. 13-16. Maksuton. Osoite: Sandelininkatu 2, Hyvinkää. Päiväpirttiin tulee ilmoittautua etukäteen: <https://uusi.kuntapalvelut.fi/hyvinkaanvarhaiskasvatus/fi/>
Lisätietoa: p. 040 184 8692. Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/Avoimet-paivakodit/paivapirtti/>

Pilttitreffit on tarkoitettu vauvoille, alle 10kk ikäisille perheineen. Pilttitreffit järjestää Hyvinkään kaupunki yhdessä seurakunnan varhaiskasvatuksen kanssa. Maksuton. Keskiviikkoisin Pappilassa, Pappilankatu 4 ja torstaisin Pikkuveturissa, Niinipuuntie 5. Klo 13.00 -16.00. Ei ennakoon ilmoittautumista. Lisätietoa: <https://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/Avoimet-paivakodit/pikku-veturi/>

Hyvinkään seurakunta

Perhekerhot ovat seurakunnan järjestämiä lapsiperheiden yhteisiä kohtaamispaikkoja. Kerhoihin ei tarvitse ilmoittautua erikseen, vaan niihin voi mennä oman aikataulun mukaisesti. Kerhossa lapset voivat leikkiä yhdessä ja vanhemmat tavata muita lapsiperheitä. Seurakunnan kerhossa hiljennytään hetkeksi. Aamupäivän kerhoissa on tarjolla puuroa. Iltakerhoissa tarjoillaan keittoa. Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/perhekerhot-ja-pilttiporukka>

Aamupäivän perhekerhot

Maanantaisin klo 9-12:

Vehkojan seurakuntakeskus, Yli-Anttilantie 3, Hyvinkää. Lisätietoa: p. 040 357 2491

Martin seurakuntatalo, Niittymäenraitti 4, Hyvinkää. Lisätietoa: p. 040 835 8478.

Keskiviikkoisin klo.9-12:

Pappila, Pappilankatu 14, Hyvinkää, Lisätietoa: p. 050 533 7312

Perjantaisin klo 9-15:

Pappila, Pappilankatu 14, Hyvinkää, Lisätietoa: p. 050 533 7312

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/perhekerhot-ja-pilttiporukka>

Iltaperhekerhot

Maanantaisin klo 17-19:

Pappila, Pappilankatu 14, Hyvinkää. Lisätietoa: p. 050 533 7312

Keskiviikkoisin alkaen klo 16:

Kytäjän kirkko, Palkkisillantie 11, Hyvinkää. Lisätietoa: p. 040 588 0264

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/perhekerhot-ja-pilttiporukka>

Pilttiporukka on pienten, alle 1 -vuotiaiden vauvojen perheille yhteiseen ajanviettoon tarkoitettu kerho. Kerhossa vietetään aikaa lapsiperheiden kanssa. Pilttiporukkaan voi saapua oman aikataulun mukaisesti. Maanantaisin klo 13-16, Pappilassa (Pappilankatu 14). Lisätietoja: p. 050 533 7312. Sähköposti: nonna.kotkanen-koivu@evl.fi

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/perhekerhot-ja-pilttiporukka>

Taaperoporukkaan ovat tervetulleita leikkimään ja laulamaan alle 2 vuotiaat taaperot perheineen. Huoltajien on mahdollista kahvitella ja keskustella yhdessä. Torstaisin Klo. 13-16, Pappilassa (Pappilankatu 14).

Lisätietoja: p. 050 533 7312. Sähköposti: nonna.kotkanen-koivu@evl.fi

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/perhekerhot-ja-pilttiporukka>

HARRASTUSTOIMINTA

Hyvinkään seurakunta

Päiväkerhot 2-5 vuotiaille ja **Taaperokerho** alle 2 - vuotiaille lapsille. Kerhot kokoontuvat 2-3 kertaa viikossa eri toimipisteissä. Kerhot ovat maksuttomia. Vapaiden kerhopaikkojen tiedusteleminen ja lisätiedot: p. 040 528 7236.

Sähköposti: tanja.uimonen@evl.fi

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/paivakerhot>

Musamuksut 3 - 6 -vuotiaille lapsille. Tanssia ja laulua. Keskiviikkoisin ja torstaisin Pappilankatu 14, Hyvinkää. Osallistuminen on maksutonta. Vapaiden paikkojen tiedusteleminen ja lisätiedot: p.040 528 7236, Sähköposti: tanja.uimonen@evl.fi

Tai p.040 805 0333, Sähköposti: laura.kuiri@evl.fi

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/kirkkomuskari>

Koululaisten iltakerhot 7 - 14 - vuotiaille eri toimipisteissä klo.17 alkaen. Suurin osa kerhoista on maksuttomia. Maksullisista kerhoista voi hakea maksuvapautusta taloudellisin ja sosiaalisin perustein. Vapaiden kerhopaikkojen tiedusteleminen ja lisätiedot: p.040 566 3990. Sähköposti: kirsi.kupiainen@evl.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/7-14-vuotiaat>

Lapsikuorot alakouluikäisille ja **nuorisokuoro** yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille. Kuorot ovat maksuttomia. Uudenmaankatu 13 (vanha kirkko). Lisätiedot ja ilmoittautuminen: p. 040 673 5012. Sähköposti: kaarina.savonen@evl.fi
Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/musiikki/gospelkids>
Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/musiikki/gospelyouth>

Leirit ja retket talvella, kesällä ja koulujen loma-aikoina 7 - 14 -vuotiaille. Järjestetään Sääksin leirikeskuksessa, Sääksjärventie 144. Leireistä on mahdollista hakea maksuvapautusta taloudellisin ja sosiaalisin perustein. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/7-14-vuotiaat>

Suomen Punaisen Ristin Hyvinkään osasto

Käsityökerho keskiviikkoisin klo.17.30 - 20. Osoite: Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää (Mosaiikin tilat Villatehtaalla). Kaikille avoin ja maksuton.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Sähköposti: spr.hyvinkaa.kotu@gmail.com

Verkkosivu: <https://rednet.punainenristi.fi/node/48410>

Auttajaklubi Tiistaisin klo.18-20. Kaikille 16 - 29 - vuotiaille nuorille avoin ja maksuton. Harjoitellaan yhdessä ensiaputaitoja. Mukaan toimintaan voi tulla aloituksen jälkeenkin. Lisätietoja: p. 040 010 9101. Osoite: Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää (Mosaiikin tilat villatehtaalla).

Sähköposti: hyvinkaa@osasto.punainenristi.fi

Verkkosivu: <https://rednet.punainenristi.fi/hyvinkaa>

Hyvinkään kaupunki

Harrastamisen Suomen malli Hyvinkäällä tarjoaa maksuttomia harrastusmahdollisuuksia peruskoululaisille. Tarjolla on erilaisia liikunta- ja taideharrastuksia. Ilmoittautuminen: <https://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/harrastamisen-suomen-malli/>

Ulkoilualueita Hyvinkäällä on monipuolisesti. Erilaiset pyöräily, retkeily ja muut maastoreitit löydät verkkosivuilta: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/virkistys-ja-ulkoilu1/>

Ulkoliikuntakentillä voi urheilla vapaasti silloin, kun ne ovat vapaana. Kentät löytyvät verkkosivuilta: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/kentat/>

Luistelukentät ja puistoluistelureitti Hyvinkäällä löytyvät verkkosivuilta: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/luistelukentat/>

Kankurin liikuntapuiston ympäristöstä löydät **skeittipuiston, jousiammuntaradan, ulkokuntoilupaikan ja Terveysmetsäpolun**. Nämä liikuntapaikat löytyy Jousikadulta. Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/kankurin-liikuntapuisto/>

Ulkokuntoilupaikkoja on paljon erilaisia ympäri Hyvinkäätä. Ulkokuntoilupaikoilla on mahdollisuus käyttää erilaisia ulkokuntoiluun tarkoitettuja telineitä.

Hakalanmäen ulkokuntoilupaikka sijaitsee Kruununpuistossa

Sveitsin ulkokuntoilupaikka, Härkävehmaankatu 9

Kankurin ulkokuntoilupaikka, Jousikatu 5

Hyvinkäänkylän koulun ulkokuntoilupaikka, Uudenmaankatu 169

Kaupunkisillan maauimalan ulkokuntoilupaikka, Ahdenkallionkatu 29-31

Vehkojan koulun ulkokuntoilupaikka, Männikkötie 6

Kirjavantolpan ulkokuntoilupaikka, Kirjavantolpankatu 19

Kuntoportaat, Härkävehmaankatu 9

Perttulan ulkokuntoilupaikka, Vaiveronkatu 70

Metsäkaltevan ulkokuntoilupaikka, Rapakivenkuja

Hangonsillan ulkokuntoilupaikka, Astreankatu 20

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/lahiliikuntapaikat/>

Hyvinkään fresbeegolf radat löytyvät verkkosivuilta: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/muut-liikuntapaikat/frisbeegolf/>

Taideharrastusta Villa Artussa:

Tenavien taideaamut on avoin aamupäivä, joka on tarkoitettu erityisesti lapsiperheille isovanhempineen tai ystävineen. Maksuton. Aikaa hengähtää taiteen parissa ja olla yhdessä. Myös ohjattua taidetoimintaa. Villa Artussa voi syödä omia eväitä. Ei ennakkoilmoittautumista. Osoite: Kankurinkatu 4-6 B11. Päivämäärät ja lisätietoa: p. 050 467 8308

Verkkosivu: <https://www.villaarttu.fi/tenavientaideaamut/>

Työpajoja 3-5-vuotiaille, esiopetusikäisille ja alakoululaisille. Osallistujille maksuttomia. Lisätietoa: <https://www.villaarttu.fi/kausiesite/>
Ennakkoilmoittautuminen verkkosivujen kautta:
<https://www.villaarttu.fi/ilmoittaudu/>

Art Hobby on maksuton taideharrastus valmistavilla luokilla oleville 7-15-vuotiaille. Perjantaisin Villa Artun tiloissa. Osoite: Kankurinkatu 4-6 B11. Lisätietoa: Tiina Valkeapää p. 040 674 8832. Verkkosivu:
<https://www.hyvinkaa.fi/kuvataidekoulu/avoin-toiminta/harrastusryhmat/>

Kuvataidekouluun on mahdollista anoa lapselle tai nuorelle vapaaoppilaspaikkaa vanhempien alhaisen tulotason perusteella. Lisätietoa:
<https://www.hyvinkaa.fi/kuvataidekoulu/oppilaalle/lukukausimaksut/>

Fiilinkiä!- maksuttomat harrastuskerhot Hyvinkäällä

Fiilinkiä! -toiminta on maksutonta. Verkkosivuilta löytyy ilmoittautumislomake, jonka täyttämällä voi osallistua itselle Sopivaan Fiilinkiä!- ryhmään. Voit myös osallistua Treenimix sekä lajikokeiluihin oman ilmoittautumislomakkeen kautta. Harrasteryhmät on jaettu ikäryhmittäin. Lisätietoja: Sami Katko, p. 040 481 7017.

Sähköposti: sami.katko@hyvinkaa.fi

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/fiilinkia/>

Nuorisopalveluiden harrastus- ja kerhoryhmät

Pelitalo: Sijaitsee nuorisotalo Pointissa. Avoin pelitoiminta sisältää erilaisia konsolisekä lautapelejä. Maanantaisin ja torstaisin kello 16-20 yläkouluikäiset ja sitä vanhemmat nuoret. Tiistaisin ja torstaisin alkaen klo.14 alakouluikäisten pelikerho 4-6. luokkalaisille.

Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Lisätietoa: Nuoriso-ohjaaja Teijo p. 040 549 7196.

Sähköposti: teijo.ylitalo@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/pelitalo/>

Pelikerho: on alakoulun 4-6. luokkalaisille tarkoitettu pelikerho Pointissa. Pelikerhot pidetään Pitaija ja Papaija tiloissa. Alakoululaisten pelikerho on tiistaisin klo 14-17 sekä torstaisin klo 14-16. Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Lisätietoa: Pelitalon ohjaajat p. 040 680 6121. Sähköposti: teijo.ylitalo@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Nuortentila Spotin avoimet: on 13-17 vuotiaille vapaa-ajan viettoon tarkoitettu nuorten paikka ja se sijaitsee kauppakeskus Willassa. Spotissa on monipuolista yhteistä tekemistä, kuten biljardi ja pingispöytä. Paikalla on ohjaajia, joiden kanssa voi viettää aikaa ja keskustella. Spotti on auki tiistaista torstaihin klo.16-20 ja perjantaisin ja lauantaisin klo 17-21. Lisätietoa: Spotin ohjaajat p. 040 661 0376. Sähköposti: jenna.rintala@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Spotin monitoimikerho: tarjoaa monipuolista toimintaa 4-6. luokkalaisille maanantaisin klo 16-19 kauppakeskus Willan Spotissa. Kerhossa on vaihtuva teema ja lapsille on ohjattua toimintaa sen mukaisesti. Osoite: Kauppakeskus Willa, nuortentila Spotti. Lisätietoja: Spotin ohjaajat p. 040 661 0376. Sähköposti: susanna.himanen@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Sohvaryhmä: on nuorten aikuisten yhteinen kokoontumisporukka. Sohvaryhmä pidetään keskiviikkoisin klo 15-18 nuorisotila Pointissa. Sohvaryhmässä on erilaista toimintaa, yhteistä ajanvietettä, pelailua sekä voidaan tehdä ruokaa yhdessä. Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Sähköposti: kari.kuikka@hyvinkaa.fi
Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Tyttöjen ilta: on kaikille tytöille avoin yhteinen oleskeluilta, jonka toimintaan voivat tytöt itse vaikuttaa! Tervetulleita kaikki 12-17 vuotiaat tytöt. Tyttöjen iltoihin ei tarvitse ilmoittautua erikseen, vaan voit tulla oman aikataulun mukaisesti Tiistaisin klo.17-20 nuorisotila Pointissa. Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Sähköposti: susanna.himanen@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Animekerho: on vähintään 12 vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille nuorille tarkoitettu japanilais teemainen kerho. Kerhon toiminta perustuu manga-, anime ja pop- kulttuureiden mukaisiin puuhiin. Kerho kokoontuu torstaisin klo 16-20 nuorisotila Pointissa (huone: Mango). Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Sähköposti: jenni.lappalainen@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Taideryhmä Poimu: Taideaiheinen teema. Tarkoitettu 14- vuotiaasta ylöspäin nuorille sekä nuorille aikuisille. Ryhmä on nimeltään Poimu ja se kokoontuu keskiviikkoisin klo 16-20 nuorisotila Pointissa, Pomelo-nimisessä tilassa. Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Sähköposti: jenni.lappalainen@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Musaillat: on kaikille musiikista ja musiikkiin liittyvästä kiinnostuneille nuorille tarkoitettu ilta. Voit soittaa itse tai kuunnella muiden soittoa, keskustella musiikkiin liittyvistä asioista tai tapahtumista. Musaillat järjestetään Nuorisotila Pointin Guava-tilassa maanantaisin klo 16-20. Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Lisätietoa: Sähköposti: henna.viitanen@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Kehitysvammaisten nuorten illat: sisältää ohjattua toimintaa, sekä vapaata oleilua ohjaajien, sekä muiden kehitysvammaisten nuorten kanssa. Illat pidetään parittomien viikkojen maanantaisin klo. 17.30-19.30 ja sinne ovat tervetulleita 13-39 vuotiaat. Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Sähköposti: henna.viitanen@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Sateenkaareva kahvila: on tarkoitettu 13-29 vuotiaille nuorille. Sateenkaareva kahvila on kaikille avoin seksuaalisesta tai sukupuolisesta identiteetistä huolimatta, voit myös kuulua hlbtiq- termin alle. Kahvilassa välipalaa ja kahvia. Myös vaihtuvalla teemalla olevaa ohjelmaa, johon voi halutessaan osallistua. Tiistaisin klo 16-20. Nuorisotalo Pointti (Kookos ja Pomelo - huoneet) Maksuton. Osoite: Helenenkatu 21, Hyvinkää. Sähköposti: jenna.rintala@hyvinkaa.fi Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Nuorisotyö kylässä: Hyvinkään kyläalueilla on kuukausittain yhden viikonlopun ajan järjestettyä toimintaa, johon saa halutessaan osallistua. Toimintaa järjestetään Nopossa, Ridasjärvellä ja Palopurossa. Ohjelma on tarkoitettu 8-18 vuotiaille. Päivämäärät ja paikat päivitetään nuorisotyön sosiaalisessa mediassa, jotka löydät nimillä:
Instagram: @nuortenhyvinkaa
Facebook: Nuorten Hyvinkää
Lisätietoja: susanna.himanen@hyvinkaa.fi
Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

Nuva-illat: Mikäli vaikuttaminen kiinnostaa, ota rohkeasti yhteyttä nuorisovaltuustoon. Sähköpostilla saat seuraavan tapaamisajan ja paikan ja voit osallistua tapaamisiin ilman ilmoittautumista. Nuva-illat sisältävät vapaata keskustelua ja yhteistä olemista. Lisätietoa: mikko.nurminen@hyvinkaa.fi
Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

TCG-peli-illat keskiviikkoisin klo.16-20 nuorisotila pointissa. Pelataan mm. Pokemon TCG. Tilasta löytyy myös lainapakkoja. Lisätietoa: jenni.lappalainen@hyvinkaa.fi
Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/kerho-ja-ohjaustoiminta/>

KULTTUURIPALVELUT

Hyvinkään kaupunginkirjasto on avoin kaikille ja sen palvelut ovat maksuttomia. Kirjastossa voit esimerkiksi lainata kirjoja, lukea lehtiä tai käyttää Internetiä. Palveluiden käyttämiseen tarvitset oman kirjastokortin, jonka tilaaminen onnistuu maksuttomasti kirjastosta. Lisätietoa: p.040 155 6390. Sähköposti: kirjasto@hyvinkaa.fi Osoite: Torikatu 5, Hyvinkää. Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/>

Hyvinkään kaupunginkirjaston palveluita lapsiperheille:

Iltasatutunnit 3-6-vuotiaille lapsille tiistaisin 2.9. alkaen klo.17.30 ja klo.18.00. Lapsella tulee olla mukana vähintään yksi oma aikuinen. **Satutunnit** keskiviikkoisin 3.9. alkaen klo.10.

Peli-illat keskiviikkoisin 3.9., 1.10. ja 3.12. klo. 16.30-18.30 jolloin voit pelata pelikonsoleita tai lautapelejä.

Sarjakuvaharrastukset paja Keskiviikkoisin ala-asteikäisille klo. 15-16.15 ja nuorille klo. 16.30-18.

Roolipelikerho kokoontuu joka toinen torstai klo 17-18.45. Kerho on tarkoitettu 10-17-vuotiaille. Ennakkoilmoittautuminen: maija.naakka@hyvinkaa.fi

Lasten ja nuorten taidekeskus Kulttuuritalo Villa Arttu. Maksuton sisäänpääsy. Näyttelyt ovat avoinna ma-to klo.12-19 ja pe klo. 12-15. Lisätietoa: p. 050 467 8308. Osoite: Kankurinkatu 4-6 (Villatehdas), Hyvinkää. Verkkosivu: <https://www.artcentre.fi/>

Suomen rautatiemuseossa voi tutustua suomalaiseen rautateiden kulttuuriperintöön ja rautateillä käytettyyn kalustoon. Museo on maksullinen. Alle 7-vuotiaille on ilmainen sisäänpääsy. Lisätietoa: p. 040 862 5241. Sähköposti: info@rautatiemuseo.fi Osoite: Hyvinkäänkatu 9, Hyvinkää. Verkkosivu: <https://rautatiemuseo.fi/fi/etusivu>

Museokeskus Taikassa voit tutustua Hyvinkään taidemuseon ja kaupunginmuseon näyttelyihin. Maksullinen. Maksuton sisäänpääsy työttömille ja alle 18-vuotiaille. Keskiviikkoisin klo.16-18 kaikille maksuton sisäänpääsy. Lisätietoa: p. 040 480 1644. Sähköposti: taika@hyvinkaa.fi Osoite: Hämeenkatu 3 D, Hyvinkää. Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/museokeskus-taika/>

TUKEA PERHEELLE

Lapsiperheillä on mahdollisuus saada tukea, kun perheessä tarvitaan apua esimerkiksi lastenkasvatukseen, jaksamiseen tai taloudellisiin haasteisiin. Eri yhdistykset tarjoavat myös vertaistukea erilaisiin elämäntilanteisiin. Palveluiden avulla tuetaan vanhempia ja autetaan lasten kasvatuksen ja hyvinvoinnin turvaamisessa.

ARJEN TUKI

Suomen Punaisen Ristin Hyvinkään osasto

Ystäväpalvelu kaikille jotka syystä tai toisesta kokevat yksinäisyyttä tai kaipaavat toisen ihmisen seuraa. Mahdollisuus saada vapaaehtoinen ystävä maksutta. Lisätietoa: Ulla-Maija Marjamäki. Päivystysaika maanantaisin klo.18 - 20. p. 045 1044 774. Sähköposti: Spr.hyvinkaa.ystavat@gmail.com
Verkkosivu:

https://oma.punainenristi.fi/ystavatoiminta?_gl=1%2avui7wb%2a_gcl_au%2aMjQ1ODU4MzUuMTczNjA3OTIwNQ..%2a_ga%2aMTE2NDQ1Mzc0Ny4xNzM2MDc5MjAw%2a_ga_FMVLRNR4HM%2aMTczNzI5NTAzOS41LjEuMTczNzI5NTQ1MS4wLjAuMA..

Verkkoystävän kanssa voit olla yhteydessä esimerkiksi sähköpostilla tai jonkin chat-sovelluksen kautta. Verkkoystävä pyynnön voit jättää sähköisellä lomakkeella: <https://oma.punainenristi.fi/verkkoystava>

Läksyhelppi kerho Keskiyökoisin klo. 17.30 - 20. Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää (Mosaiikin tilat Villatehtaalla). Ei ennakkoilmoittautumista. Kerho on tarkoitettu niin peruskoululaisille, kuin aikuisopiskelijoillekin. LäksyHelppi - ohjaajat ovat vapaaehtoisia jotka tarjoavat apua kotitehtävien kanssa.
Verkkosivu: <https://rednet.punainenristi.fi/node/48410>

Arjen apu tukee maahanmuuttajia alkuvaiheen kotoutumisessa mm. kotikäynneillä, uuteen kotiin asettautumisessa ja uuteen asuinympäristöön tutustumisessa. Sähköposti: spr.hyvinkaa.kotu@gmail.com
Verkkosivu: <https://rednet.punainenristi.fi/node/48410>

Hyvinkään seurakunta

Kaakaokorneri pienille koululaisille keskiviikkoisin (Martin srk-talolla) ja torstaisin (Vehkojan srk-keskuksessa) klo.13-16. Mahdollisuus leikkiä, tehdä läksyjä ja syödä pieni välipala. Maksuton. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätiedot: p.050 533 7312,

sähköposti: nonna.kotkanen-koivu@evl.fi

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille>

Perheneuvontaa tarjoaa perheasiain neuvottelukeskus. Palvelu on maksuton. Osoite Pappilankatu 14. Lisätietoja ja ajanvaraus: p. 040 181 3128 (ma klo.12-14 tai to klo.9-11). Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/perheneuvonta>

Yhdistykset ja järjestöt

Hyvinkään seudun monikkoperheet tarjoaa vertaistukea, tietoa, tapahtumia ja toimintaa kaksos- kolmos- ja neloslasten vanhemmille. Maksullinen jäsenyys. Synnytysvalmennus on maksutonta.

Lisätietoja: <https://monikkoperheet.fi/hyvinkaa/>

Sähköposti: hyvinkaanmonikot@gmail.com

Hyvinkään nuorisoasuntoyhdistys ry toiminnan tarkoituksena on parantaa 18-29-vuotiaiden nuorten asumisololoja ja kehittää heidän elämänhallinta taitojaan. Nuorisoasuntoyhdistyksen asuntoja haetaan sähköisellä lomakkeella. Toiminta on rinnalla kulkevaa opastusta ja ohjausta asumisen käytäntöihin, talouden hallintaan ja mielen hyvinvointiin. Mahdollisuus myös Wörtti-toimintaan, jossa nuori saa itselleen oman tukihenkilön asumisen ja arjen tueksi. Lisätietoja: p. 040 849 7745 / Toiminnanjohtaja Kaisa Halme. Sähköposti: kaisa.halme@hnay.fi
Verkkosivu: <https://www.hnay.fi/>

Hyvinkään seudun leijonaemot on erityislasten vanhemmille tarkoitettu vertaisryhmä. Osallistumiseen ei tarvitse jäsenyyttä, eikä lapsella tarvitse olla diagnoosia. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin: 2.10, 6.11 ja 4.12 klo. 17-19. Osoite: Kauppalankatu 18, Hyvinkää.

Lisätietoa: hyvinkaa@leijonaemot.fi

Verkkosivu: <https://leijonaemot.fi/tapahtumat/vertaistukiryhma-hyvinkaa/>

Sonza ry:llä on Hyvinkäällä matalan kynnyksen toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea päihteiden käytön takia oireilevia nuoria. Päihteettömät kohtaamiset 18-29 vuotiaille päihderiippuvaisille tai asunnottomille nuorille Perjantaisin klo 12 alkaen Vehkojan seurakuntakeskuksen pihatalossa.

Lisätietoa: <https://www.sonza.fi/>

Hyvinkään yhdistykset ry on Hyvinkääläinen verkkojärjestö. Toiminnan tarkoituksena on ylläpitää Hyvinkäällä kaikille avointa kohtaamispaikkaa Onnensiltaa. Samalla yhdistys mahdollistaa vapaaehtoistoimintaa. Onnensillassa järjestetään paljon maksutonta ryhmätoimintaa. Lisätietoa: <https://www.hyvy.fi/> Osoite: Kankurinkatu 4-6 rappu A7, Hyvinkää (Onnensilta).

Hyvinkään kehitysvammaisten tuki ry on Hyvinkäällä toimiva yhdistys, joka järjestää mm. kerho- ja leiritoimintaa. Lisätietoa: p. 040 358 4171/ Kirsi Eloranta. Sähköposti: hyvinkaan.kvt@gmail.com Verkkosivu: <https://www.hyvinkaankvt.net/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri tarjoaa perheille mahdollisuutta hakea maksutonta **perhekummaa, varamummaa, kaveria** (6-17 vuotiaille lapsille ja nuorille), **ystävää maahanmuuttajaäidille** tai **ystäväperhettä**. Henkilöt ovat mukana perheen arjessa, vanhemmuutta tukien. Tapaamisia voi olla esimerkiksi joka toinen viikko 2-3 tuntia. Suhteet solmitaan yleensä vuoden ajaksi. Hakemukset tehdään sähköisellä lomakkeella:

<https://tukihenkilot.mll.fi/mlluusimaa/hakulomake>

Lisätietoa: <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/perhekummitoiminta/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin Perhehaavi-toiminnan tarkoituksena on tukea lapsiperheitä ja vanhemmuutta. Perhehaavi-toiminta on maksutonta ja osana toimintaa toteutetaan online-ryhmiä eri teemoilla, jotka ovat avoinna kaikille:

Tiistaisin Arabiankielinen perhekahvila online (Zoom) klo. 17.30-18.30

Tiistaisin Somalinkielinen perhekahvila online (Zoom) klo. 17.30-19

Keskiviikkoisin Tigrinjankielinen perhekahvila online (Zoom) klo. 17-18.30

Torstaisin äitien olohuone suomenkielellä online (Zoom) klo. 18-19.30

Perjantaisin Turkinkielinen perhekahvila online (Zoom) klo. 16-17.30

Lisätietoa: p.044 755 5192/Hibaaq Hassan. Sähköposti: hibaaq.hassan@mll.fi

Verkkosivu: <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/perhehaavi/>

LASTENHOITOPALVELUT

Hyvinkään seurakunta

Pikkuhelppi tarjoaa perheille lastenhoitoapua 2h/kerta koulujen toiminta-aikana. Palvelu on maksuton. Lastenhoito tapahtuu ensisijaisesti seurakunnan tiloissa, mutta se voi vaihtoehtoisesti toteutua myös asiakkaan kotona.

Lisätietoa ja ajanvaraus: Saara p. 040 685 1284 (soitto tai tekstiviesti).

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/perheet>

Lapsiparkki tarjoaa lastenhoitoapua torstaisin klo.16.30 - 18.30, Pappilankatu 14. Hoitoaika on maksuton. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: p. 040 685 1284.

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsille-ja-lapsiperheille/perheet>

Hyvinkään kaupunki

Parkkihoito on tilapäinen lastenhoitoapu kotona oleville perheille. Järjestetään Pikku-Veturin tiloissa (Niinipuuntie 5) perjantaisin klo. 9-12. Maksuton. Lisätietoja ja etukäteen ilmoittautuminen soittamalla: p. 040 559 5740.

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/Avoimet-paivakodit/pikku-veturi/>

RUOKA-AVUSTUS

Seurakunnat ja uskonnolliset yhteisöt

Helluntaiseurakunnassa Hyvinkäällä toimii kerran viikossa ruokajako, josta on myös mahdollista hakea ruoka-avustukseen lahjakortteja.

Sunnuntain ruokakassien jako

Klo 10.45 alkaen saa jonotusnumeroita

Klo 11-12.30 Jumalanpalvelus

Klo 12.30-13 Ruokakassien jako

Lisätietoa: Pauli Nyman p. 045 260 7988, sähköposti: info@hyvinkaanhelluntaisrk.fi

verkkosivu: <https://hyvinkaa.helluntaiseurakunta.fi/toiminta/diakonia/>

osoite: Palo-ojantie 1, Hyvinkää

Helluntai seurakunnan Hyvällä sydämellä- ruoka-avustus hanke on voimassa vuoden 2025 loppuun asti. Hankkeen tarkoitus on auttaa vähävaraisia ruokaostoksissa. Helluntaiseurakuntaan voi ottaa yhteyttä, kun kokee tarvitsevänsä 40 euron ruokalahjakortteja, joita on mahdollisuus käyttää Prismassa sekä K-Citymarketissa. Ruokalahjakortteja jaetaan parillisina kuukausina. Yhteydenotot puhelimitse tiistaisin klo 12-14.

Lisätietoa: sähköposti: info@hyvinkaanhelluntaisrk.fi

verkkosivu: <https://hyvinkaa.helluntaiseurakunta.fi/toiminta/diakonia/>

Hyvinkään seurakunta tukee yllättävissä tilanteissa. Voit keskustella ja sopia tapaamisen Diakoniatyöntekijän kanssa.

Ajanvarausnumero: 019 4561250 maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo. 13-16.

Diakonian vastaanottotilat löytyvät seurakuntakeskuksesta osoitteesta Hämeenkatu 16, Hyvinkää.

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/diakonia>

Hyvinkään Vapaaseurakunnan maksuton elintarvikejakelu, jonka yhteydessä hartaus, järjestetään joka toinen viikko lauantaisin klo.14. Jakelu toteutetaan vuoronumeroilla. Lisätietoa: p. 040 7453814/ Pekka Hartikainen.

Osoite: Donnerinkatu 5 A 1, Hyvinkää.

Verkkosivu: <https://hyvinkaa.svk.fi/>

Valtakunnalliset ruoka-avustukset

Ruoka-apu.fi on yleinen ilmoitustaulu, josta löydät kaupunkihauilla tulevia ruoka-avustus tapahtumia. Lisätietoa: www.ruoka-apu.fi

Vapaaehtoistoimijat

Rusakot puskassa - kansalaistoimijoiden tuki ry on vapaaehtoisuhteisö, joka organisoii maksutonta elintarvikkeiden jakoa, aamupaloja ja muita tapahtumia. Rusakot puskassa etsii parhaillaan uusia toimitiloja ja ruokajaon ajankohtaa sekä aloitusta voi seurata Rusakot puskassa- Facebook sivun kautta.

Facebook: Rusakot puskassa

Lisätietoa: p. 040 413 1765 /Sirkka Virolainen. virolainen.sirkka@gmail.com

p. 040 540 6115 /Marjatta Paananen. marjatta.paananen@gmail.com

TALOUELLINEN TUKI JA NEUVONTA

Keski-uudenmaan hyvinvointialue (KEUSOTE)

Taloudellisen tuen neuvonnan ja ohjauksen palvelussa on mahdollisuus saada taloudelliseen tilanteeseesi ohjausta. Työntekijä arvioi jokaisen henkilökohtaisen tilanteen ja sopii tarvittaessa tapaamisen tai ohjaa sopivan palvelun pariin.

Lisätietoa: P. 019 226 0410 / Taloudellisen tuen neuvonta ja ohjaus. Takaisinsoitto seuraavana päivänä.

Verkkosivu: <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/taloudellisen-tuen-neuvonta-ja-ohjaus/>

Sosiaalinen luototus: Sosiaalisen luototuksen mahdollisuudet oman tilanteeseen voit selvittää soittamalla neuvontapuhelimeen ja keskustelemalla tilanteestasi. Luototus tarkoittaa omien velkojen mahdollista luototusta, mikäli on mahdollisuus suoriutua takaisinmaksusta, mutta ei ole mahdollista omin keinoin luototusta saada.

Lisätietoa: Taloudellisen tuen neuvonta ja ohjaus, takaisinsoitto seuraavana arkipäivänä.

Verkkosivu: <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/sosiaalinen-luototus-2/>

Oikeuspalveluvirasto

Talous- ja velkaneuvonta, Hyvinkään toimipaikka

Soittaessasi talous- ja velkaneuvontaan, olethan selvittänyt valmiiksi tulo- ja menotiedot sekä mahdolliset velat. Lisätietoja: p. 029 566 0233, soittoaika arkisin klo 9-12. Numerosta saa myös asioimiseen liittyvää tietoa arkisin klo 8.00-16.15. Hyvinkäällä ei toistaiseksi ole toimipistettä, mutta palvelu on tarkoitettu myös Hyvinkääläisille. Verkkosivu:

<https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/yhteystiedot/talous-ja-velkaneuvonta-hyvinkaan-toimipaikka/>

Kansaneläkelaitos (KELA)

Kelan perustoimeentulotuki: on tarkoitettu viimesijaiseksi tueksi, johon vaikuttavat kaikki perheesi tulot sekä varallisuus. Kelan verkkosivuilla on kerrottu kriteerit toimeentulotuen saamiseen sekä ohjeet sen hakemiseen. Lisätietoja: Ohjeet perustoimeentulotuen hakukriteereihin sekä hakemuksen tekoon, Verkkosivu: <https://www.kela.fi/toimeentulotuki>

Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki:

Ylimääräisiin ja yllättäviin menoihin, joihin toimeentulotukea ei voida myöntää, voi hakea täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea. Täydentävän ja ehkäisevät toimeentulotuen kriteerit, ohjeet hakemuksen täyttämiseen sekä lisätietoja löydät verkkosivuilta: <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/toimeentulotuki/>

Hyvinkään seurakunta

Hyvinkään seurakunnan diakonian taloudellinen avustaminen: Saat yhteyden soittamalla. Puhelimitse pyydetään perheen aikuisten nimet sekä tulo- ja menotiedot ja lasten määrä. Soitathan uudelleen, mikäli puhelin on varattu, tai sinulle ei vastata. Diakoniatyöntekijää on myös mahdollista tavata vastaanotolla maanantaisin, tiistaisin sekä torstaisin klo.13-16. Lisätietoja: p. 019 456 1250. Diakonian vastaanotto, Hämeenkatu 16, Hyvinkää. Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/apua-ja-tukea/diakonia>

SOSIAALIPALVELUT

Sosiaalipalvelut tarjoavat varhaista tukea ja pyrkivät ehkäisemään ja vähentämään sosiaalisia ongelmia. Erilaisiin avuntarpeisiin ja elämäntilanteisiin järjestetään lapsiperheille kattavasti monipuolisia sosiaalipalveluita.

Keski-uudenmaan hyvinvointialue (KEUSOTE)

Lastensuojelussa on erilaisia palveluita lapsiperheiden voimavarojen tukemiseen. Kun koet tarvitsevasi perheesi tilanteeseen ammattilaisten tukea ja neuvontaa voit ottaa yhteyttä lastensuojelun palveluihin. Lisätietoa:

<https://www.keusote.fi/palvelut/lapsiperheet/lastensuojelu/>

Lapsiperheiden palvelutarpeen arviointi: Kun tarvitset ohjausta ja neuvontaa, mutta sopivan palvelun löytäminen on epäselvää. Voit ottaa yhteyttä palvelutarpeen arviointiin, jossa ohjataan oikean palvelun pariin.

Lisätietoa: p. 019 226 0401. Verkkosivu:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/lapsiperheiden-ja-nuorten-palvelutarpeen-arviointi/>

Neurolapalvelut, äitiys- ja ehkäisyneuvola, neurolapsykologi, lastenneuvola:
Lisätietoa: p. 019 226 0128. Verkkosivu: <https://www.keusote.fi/palvelut/neuvola/>

Lapsiperheiden neuvonta ja ohjaus: Kun perheessä on tilanne, johon koet tarvitsevasi ammattilaisen neuvontaa, voit ottaa yhteyttä lapsiperheiden neuvontaan ja ohjaukseen. Myös lapsi tai nuori voi itse ottaa yhteyttä palveluun. Eteenpäin ohjauksen arvioi ja neuvoo ammattilainen. Mikäli koet huolta jostain toisesta lapsesta tai perheestä, voit myös ottaa neuvontaan yhteyttä. Verkkosivuilla on tarkemmin lueteltu aihealueet, joihin saa neuvontaa ja ohjausta.

Lisätietoja: Lapsiperheiden neuvonta ja ohjaus p. 019 226 0401.

Sähköposti: neuvonta.lapsiperheet@keusote.fi

Verkkosivu: <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/lapsiperheiden-ja-nuorten-neuvonta-ja-ohjaus/>

Lapsiperheiden erotilanteessa saattaa toisinaan tarvita ulkopuolista apua ja tukea. Vanhemmuusneuvottelu toimii erotilanteessa vanhempien tukena kertaluontoisena keskustelutapaamisena. Lisätietoja: p. 019 226 0103 (toimii takaisinsoittoperiaatteella).

Sähköposti: perheasioidensovittelu@keusote.fi

Verkkosivu: <https://www.keusote.fi/vanhemmuusneuvottelu/>

Lastenvalvojien ohjaus- ja neuvontapuhelinpalvelu maanantaista torstaihin klo 11-12.30 p. 019 226 0100.

Perheasioiden sovittelu on palvelu, johon voit ottaa yhteyttä silloin, kun erotilanteessa on vaikea saada lasten huoltajuuteen, tapaamisiin tai muihin järjestelyihin liittyviä asioita sovittua. Lisätietoja: p. 019 226 0103.

Sähköposti: perheasioidensovittelu@keusote.fi

Verkkosivu: <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/perheasioiden-sovittelu/>

Kasvatus ja perheneuvonta

Alle 13-vuotiaan lapsen vanhemmille:

Kasvatus- ja perheneuvonta on sosiaalihuoltolain alaista perheneuvola palvelua, johon voit ottaa yhteyttä erilaisista perheen neuvontaa tarvitsevista asioista. Myös lasten mielenterveys ja päihdepalvelut kuuluvat perheneuvolan palveluihin.

Lisätietoja: Puhelinasiointi, vastaajapalvelu p. 050 497 0198. Verkkosivut, joiden kautta voit ottaa yhteyttä lomakkeella:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/perheneuvolapalvelut/>

Yli 13- vuotiaan lapsen vanhemmille:

Vastaajapalvelu puhelinasiointiin p. 019 226 0111. Verkkosivu, joissa linkki yhteydenottolomakkeeseen:

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/nuorisoasema/>

TYÖLLISYYS- JA KOULUTUSNEUVONTA

Oman työuran tai koulutuksen suunnitteluun on mahdollista saada neuvoja, tukea ja apua. Eri koulutusmahdollisuuksia löytyy useita ja opiskelu- tai työpaikan etsimisessä voivat auttaa useat eri ammattilaiset.

Hyvinkään kaupungin palvelut

Ohjaamo Hyvinkään palveluihin kuuluvat sekä koulutukseen hakeutumiseen liittyvä neuvonta, että TE-palvelut. Ohjaamon palvelut ovat tarkoitettu kaikille alle 30-vuotiaille nuorille, heidän läheisilleen ja myös nuorten kanssa toimiville.

Lisätietoa: p. 050 566 7650. Sähköposti: ohjaamo@hyvinkaa.fi

Osoite: Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää.

Verkkosivu: <https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-hyvinkaa>

Työllisyyspalvelut tarjoavat monipuolisesti työllistymisen tukemiseen palveluita. Työllisyyspalveluiden kautta voit selvittää mahdollisuutesi työkokeiluun, palkkatukityöhön tai muuhun työelämää tukeviin palveluihin. Lisätietoja:

<https://www.hyvinkaa.fi/tyojaelinkeinopalvelut/tyollisyyspalvelut/>

Sähköposti: tyollisyyspalvelut@hyvinkaa.fi

Oppilaitokset

Hyria Hyvinkään kuntouttava työtoiminta: tarjoaa erilaisia työelämään palaamisen tukevia mahdollisuuksia runsaasti. Kuntouttavan työtoiminnan avulla voit saada kokemusta erilaisista työllistymismahdollisuuksista, saada arkeen sosiaalisia kohtaamisia, sekä totutella takaisin työarkeen. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuminen katsotaan aina asiakaskohtaisesti, asiakkaan omien mahdollisuuksien ja tilanteen mukaisesti. Kuntouttavan työtoiminnan mahdollisuuksista, ota yhteys Hyvinkään työllisyyspalveluihin ja kerro kiinnostukseksi osallistua kuntouttavaan työtoimintaan.

Lisätietoa: Työllisyyspalvelut p. p. 040 315 1700.

Sähköposti: info@keskiuudenmaantepalvelut.fi

Verkkosivu: <https://www.keskiuudenmaantepalvelut.fi/> /Työllisyyspalvelut.

(Keski-Uudenmaan Te-palvelut, i.a.)

<https://www.hyria.fi/toihin/valmiudet-tyoelamaan/kuntouttava-tyotoiminta-kohti-tyoelamaa-ja-koulutusta>

HYVINVOINTI

Hyvinvoiva ihminen jaksaa paremmin ja hänellä on voimavaroja kohdata haastaviakin elämäntilanteita. Ihmisen hyvinvointi heijastuu myös siihen, kokeeko hän oman arjen mielekkäänä ja onko hänellä hallinnantunnetta omasta elämästään. Oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen on mahdollista saada tukea.

Yhdistykset

Hyvinkään seudun mielenterveysseura ry on MIELI ry:n jäsenseura joka tarjoaa matalan kynnyksen maksuttomia kriisipalveluita Hyvinkään alueella. Lyhytaikaista keskusteluapua on saatavilla maksutta mm. vaikeisiin elämäntilanteisiin ja arkielämän huoliin. Vastaanotolle ei tarvitse lähetettä ja ajanvarauksen voi tehdä joko yksin, puolison kanssa tai perheenä. Henkilötietoja käynneistä ei kerätä ja halutessasi voit myös asioida nimettömästi. Mahdollisuus myös etävastaanottoon videolla (Teams). Ajanvaraus: 0400 755284. Sähköposti (Huom! Ei salattu.): kriisikeskus.hyvinkaa@hymise.fi

Osoite: Kauppalankatu 22 A, Hyvinkää.

Verkkosivu: <https://www.mielenterveysseurat.fi/hyvinkaa/>

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry on maksuton matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa toimii myös vertaistukiryhmiä. Toiminta tapahtuu versotalolla, jossa myös pieni kahvio ja torstaisin mahdollisuus edulliseen lounaaseen. Lisätietoa: p. 040 173 4166.

Sähköposti: susanna.velama@hyvinkaanverso.fi Osoite: Valtakatu 11, Hyvinkää.

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaanverso.fi/>

Keski-Uudenmaan Hyvinvointialue

Tunnekeskeinen pari-interventio on tarkoitettu 13-17 -vuotiaan nuoren vanhemmille. Tavoitteena on vahvistaa vanhempien parisuhteen hyvinvointia, jolloin vanhemmille mahdollistuu löytää keinoja tukea oman nuoren tunne-elämää. Lisätietoja: p. 019 226 0111. Osoite: Suutarinkatu 2d, Hyvinkää.

Verkkosivu: <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/nuorisoasema/>

Vanhempien ja läheisten aikuisten etäryhmät ovat etäyhteydellä (Teams) toteutettuja, 13-17 -vuotiaiden nuorten vanhemmille suunnattuja iltoja. Teemat vaihtuvat ja lisätietoa, sekä ajantasaiset tiedot löytyvät Keusoten verkkosivuilta:

<https://www.keusote.fi/wp-content/uploads/2025/08/Kannustaen-kouluun-vanhemman-voimahetki.pdf>

Tukea painonhallintaan löytyy kootusti KEUSOTE:n verkkosivuilta:

<https://www.keusote.fi/keusote/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/tukea-hyvinvointiin-ja-terveyteen/tukea-painonhallintaan/>

Hyvinkään kaupunki

Maksuton liikuntaneuvonta tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa omien elin- ja liikkumistapojen ohjaamisessa kohti terveellistä muutosta. Maksuttomaan liikuntaneuvontaan voi saada lähetteen terveydenhuollon kautta. Lisätietoja: p. 040 638 6312 / Joni Mäki.

Sähköposti: joni.maki@hyvinkaa.fi

Verkkosivu: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/liikkumis--ja-elintapaneuvonta/maksuton-liikuntaneuvonta/>

Apua verkossa

MIELI Suomen mielenterveys ry tarjoaa verkossa laajasti ja maksuttomasti sekä tietoa, että tukea mielenterveyteen liittyviin asioihin: <https://mieli.fi/> (Suomen mielenterveys ry, i.a.)

- Kriisichat aikuisille: <https://tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat/>
- Mieli Tukisuhde tarjoaa pidempikestoista tukea oman tukihenkilön kanssa. Voit kirjoittaa ja chat-keskustella verkossa: <https://tukinet.net/teemat/mieli-tukisuhde/tukisuhteet/>
- Tukinetin keskusteluryhmät ja ryhmächatit: <https://tukinet.net/>
- Sekaisinchat on keskustelualusta 12-29-vuotiaille, jossa voi keskustella luottamuksellisesti asioista, jotka askarruttavat sinua: <https://sekasin.fi/>
- Kriisipuhelin: p. 09 2525 0111

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskusteluavun chat tarjoaa henkistä tai hengellistä keskusteluapua. Valtakunnallisessa palvelussa voit keskustella vaitiolovelvollisten ja koulutettujen vapaaehtoisten kanssa. Chat on avoinna maanantaista perjantaihin klo.16-20.

<https://evl.fi/apua-ja-tukea/kirkon-keskusteluapu/>

Suomen Punainen Risti tarjoaa maksutonta keskusteluapua verkossa.

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/tukea-ja-toimintaa-verkossa/>

- Nettiturvis on paikka jossa 12-29 -vuotiaat nuoret ja heidän läheisensä voivat keskustella heitä mietityttävistä aiheista. Keskustelut voidaan järjestää videopuhelun tai chatin välityksellä. Keskustelu voidaan käydä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tulkin välityksellä:

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/tukea-ja-toimintaa-verkossa/>

- SPR Nuorten Olohuone ”Olkkari” toimii Discord-alustalla arkisin klo.15-21. Nuoret voivat keskustella vapaaehtoisten kanssa heitä askarruttavista asioista: <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/tukea-ja-toimintaa-verkossa/>

Pelastakaa Lapset Ry:n

- Netari Wa tarjoaa 13-21 -vuotiaille keskusteluapua WhatsAppissa. Viestin voi lähettää numeroon p.050 313 5160 ja siihen vastataan palvelun ollessa auki su-pe klo. 18-20.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton

- lasten ja nuorten chat on keskusteluapua alle 25-vuotiaille lapsille ja nuorille. Palvelu on maksuton. Palvelu on käytössä ma-pe klo. 14-20 sekä la-su klo. 17-20. Lisätietoa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>
- Vanhempainchatissa voit puhua vanhemmuuteen liittyvistä asioista. Palvelu on maksuton. Chat on avoinna maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo. 10-13. ja torstaisin klo. 14-20. Lisätietoa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton

- Nettikirjeen voi kirjoittaa lähettää koska tahansa. Palvelu on maksuton. Kirjeessä voit kertoa mitkä asiat sinua vanhemmuudessa askarruttaa. Vapaaehtoiset päivystäjät vastaavat kirjeeseesi noin viikon kuluessa. Kirjeenvaihto voi jatkua saman vastanneen päivystäjän kanssa.

Lisätietoa: <https://kirjepalvelu.mll.fi/>

- Vanhempainpuhelimessa voit keskustella vanhemmuuteen liittyvistä teemoista. Puhelut ovat luottamuksellisia, eikä niitä nauhoiteta. Vanhempainpuhelin on maksuton ja on auki maanantaista perjantaihin.

Lisätietoa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>

Vanhempainpuhelimien puhelinnumero: 0800 92277

Ensi- ja turvakotien liiton chatista saa apua huolta aiheuttaviin elämäntilanteisiin. Palvelu on maksuton. Chatissa on omat keskusteluajat teemoilla vauvaperhe, apua väkivaltaan, päihteet, vauvaperhe ja päihteet, apua eroon ja lasten- ja nuorten oma chat. Maanantaista perjantaihin klo.12-18. Lisätietoa: https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/apua-verkossa/#paihteita_kayttavien_aitien_nettyryhma

ADHD-liitto tarjoaa neuvontaa chatissa. Voit asioida anonyymisti. Palvelu on maksuton. Chat on auki ma-ti ja to-pe klo. 13-15. Chattiin voi myös jättää koska tahansa kysymyksen, johon saat myöhemmin vastauksen.

Lisätietoa: <https://adhd-liitto.fi/tukea/neuvonta/>