

# TYÖTTÖMÄN SELVIITYMISOPAS

Sirpakka-hanke 2017

[www.jstry.fi](http://www.jstry.fi)



TULOSTETTU 3.3.2017

# TYÖTTÖMÄN SELVIYTYMISOPAS

<b>Sisällysluettelo</b>	<b>2</b>
<b>ESIPUHE</b>	<b>3</b>
<b>JYVÄSSEUDUN TYÖLLISTÄMISYHDISTYS</b>	<b>4</b>
<b>KUN JÄÄT TYÖTTÖMÄKSI</b>	<b>7</b>
- Ilmoittautuminen työttömäksi työnhakijaksi	7
- Vuonna 2017 voimaan tulleita muutoksia	9
- Työttömän tulonlähteet	10
- Muu taloudellinen tuki	12
- Apua tukiviidakossa suunnistamiseen	13
- Työnhaku	14
- Kun saat töitä	16
<b>TYÖTTÖMYYDEN PITKITYESSÄ</b>	<b>17</b>
- Työllistymistä edistävät palvelut	17
- Työpajatoimintaa eri-ikäisille	19
- Palkkatuettu työ	20
- Työvalmennus- ja tukityöpaikkoja	21
- Työttömille suunnattuja palveluja ja hankkeita	23
- Työttömien terveydenhuolto	24
<b>OMAN TALOUDEN HALLINTA</b>	<b>27</b>
- Kulut kuriin: apua velkaantumiseen	27
- Velkaongelmissa auttavat tahot	28
- Velkojen hoitaminen	31
- Tarkkana ostoksilla	32
- Kirpputoreja sekä osto- ja myyntiliikkeitä	34
<b>APUA TARVITTAESSA</b>	<b>36</b>
- Ruoka-apua	36
- Apua lapsiperheille	37
- Vertaistukea ja keskusteluapua	38
<b>EDULLISIA HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA</b>	<b>40</b>
- Edullista liikuntaa	40
- Edullisia kulttuuriharrastuksia	42
- Vapaaehtoistoimintaa	44
- Muuta yhteisöllistä toimintaa	45
- Lomailu työttömänä	49

## ESIPUHE

Työttömyys merkitsee usein elämän perusteiden muuttumista. Aiemmat tutut rutiinit jäävät taakse ja niiden tilalle tulisi löytää jotain uutta. Työttömyys luo myös uusia haasteita siihen, kuinka aiemmin asetetut tavoitteet toteutetaan. Työttömäksi joutuessaan saattaakin joutua laittamaan elämänsä tärkeysjärjestyksen uusiksi.

Monen kohdalla työttömyys valitettavasti pitkittyy vuosia, jopa vuosikymmeniä kestäväksi olotilaksi. Kaikilla ei ole ehkä koskaan ollut sitä ensimmäistäkään työpaikkaa. Silloin vaikeutena voi olla paitsi pitää työnhaun motivaatiota yllä, myös löytää elämään tarkoitusta ja mieltä. Palkkatyön tärkeyttä korostavassa yhteiskunnassa ei ole helppoa olla palkkatyön ulkopuolella, ja tilanne voi aiheuttaa monenlaisia henkisiä paineita. Tässä tilanteessa omanarvontunnon ylläpito on usein koetuksella.

Työttömyys aiheuttaa haasteita myös taloudelliselta kannalta. Kuinka saada rahat riittämään kaikkeen ja mistä voisi olla mahdollista tinkiä? Sosiaalinen verkostokin saattaa muuttua ja supistua, kun ei ole välttämättä mahdollisuuksia samoihin harrastuksiin kuin ystävillä ja tutuilla. Työttömälle tarkoitetut etuudet ja mahdollisuudet saada apua saattavat aiheuttaa päänvaivaa. Mistä asioita voisi lähteä selvittämään?

Näihin kysymyksiin vastaamaan on kirjoitettu tämä Työttömän selviytymisopas. Oppaassa kerrotaan sosiaaliturvasta, annetaan vinkkejä oman talouden hallintaan ja kerrotaan terveyttä ja työllistymistä edistävästä palveluista. Tärkeänä osuutena oppaassa kerrotaan paikallisista kolmannen sektorin toimijoista, jotka toimivat parantaakseen työttömien elämänlaatua Jyvässeudulla.

Yksi näistä toimijoista on tämän oppaan taustalta löytyvä Jyvässeudun työllistämisyhdistys – JST ry. Yhdistyksen päätavoitteet ovat työllistäminen, kouluttaminen sekä harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen ja elämänilon tuottaminen työttömille työnhakijoille. Oppaasta löytyvän tiedon lisäksi löydät tietoa yhdistyksen toiminnasta osoitteesta [www.jstry.fi](http://www.jstry.fi). Samalta sivustolta löydät tämän oppaan sähköisessä muodossa.

JST ry:llä on lisäksi STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen) rahoittama Sirpakka-hanke, joka järjestää harrastus- ja virkistystoimintaa Jyvässeudulla asuville työttömille. Tämä opas on päivitetty Sirpakka-hankkeen toimesta. Toivottavasti tästä on lukijoilleen iloa ja hyötyä.

## JYVÄSSEUDUN TYÖLLISTÄMISYHDISTYS RY



Jyvässeudun työllistämisyhdistys – JST ry:n tarkoitus on toimia työttömyyden poistamiseksi sekä työttömien toimeentulon ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Yhdistys työllistää, tutustuttaa työelämään, kouluttaa ja antaa harrastusmahdollisuuksia. Yhdistys on Työttömien Valtakunnallisen Yhteistoimintajärjestön – TVY ry:n jäsen ja osallistuu sen kautta työttömien edunvalvontaan.

Jyvässeudun työllistämisyhdistys – JST ry toimii Kansalaistoiminnan keskus Matarassa, jossa sillä on kahvila-lounasravintola Jokikievari, kädentaito-osasto ja toimisto.

### Hallinnollinen toimisto ja kädentaito-osasto

Matarankatu 6 B, 40100 Jyväskylä  
040 821 1987  
toimisto2@jstry.fi

Avoimna:  
ma – pe 9.00 – 15.00

### Jokikievari

Matarankatu 6 B, 40100 Jyväskylä  
040 653 7629 / keittiö

Jokikievari avoimna:  
ma – pe 8.00 – 16.00  
la – su suljettu

040 653 7694 / toimisto  
toimisto@jstry.fi

Jokikievarin toimisto avoimna:  
ma – pe 8.30 – 16.00

Postiosoite:

Jyvässeudun työllistämisyhdistys – JST ry  
Jokikievari  
Matarankatu 6 B  
40100 Jyväskylä

**Työtä**

**Toimeentuloa**

**Elämänlaatua**

**Edunvalvontaa**

### Työllistämistoiminta

Yhdistys työllistää pitkäaikaistyöttömiä tukirahoituksella 6 – 12 kuukauden mittaisille työjaksoille. Työllistyä voi seuraaviin tehtäviin: toimistotyöntekijä, kädentaitojenohjaaja, monikulttuurisuusohjaaja, ompelunohjaaja, toimitilahuoltaja, ruokapalveluvastaava, ruokapalvelutyöntekijä, kokki, leipuri, vahtimestari ja astiahuoltaja. Yhdistys tarjoaa myös kuntouttavan työtoiminnan paikkoja ja työkokeilupajia.

Työllistyminen on mahdollista TE-toimiston tai kaupungin työllisyyspalvelujen kautta. Työttömät voivat myös itse ottaa yhteyttä suoraan esimiehiin.

Puheenjohtaja	Toiminnanjohtaja	Ruokapalveluesimies
Kari Otollinen	Eija Tuohimaa	Sami Kuparinen
040 709 3080	040 595 6504	040 588 3384
otollinenkari@gmail.com	eija.tuohimaa@jstry.fi	sami.kuparinen@jstry.fi

### Jäsenyys

Jyvässeudun työllistämisyhdistyksen – JST ry:n varsinaiseksi jäseneksi voi liittyä Suomessa asuva työtön henkilö. Muiden on mahdollista liittyä yhdistyksen kannatusjäseneksi.

#### Jäsenmaksut

Varsinainen jäsen	5,00 €/vuosi
Kannatusjäsenmaksun alaraja	12,00 €/vuosi
Yhteisöjäsenmaksu	150 €/vuosi

Jäsenkortin voi lunastaa maksamalla jäsenmaksun yhdistyksen toimistoon. Jäsenmaksun voi maksaa myös Jyvässeudun työllistämisyhdistys – JST ry:n pankkitilille:

Tilinumero: FI48 5290 0240 1391 11  
Kirjoita viestikenttään: Jäsenmaksu 2017

#### Jäsenedut:

- Ateriahintaetu
- 20 %:n alennus käsityöpajan tuotteista
- 10 %:n alennus pitopalvelusta

### Työttömien opintorahasto

Jyväskyläläiset työttömät voivat hakea Työttömien Opintorahastosta tukea ammattitaitoaan parantavaan ja työnsaantia helpottavaan omaehtoiseen opiskeluun vapaamuotoisella hakemuksella. Hakemukseen on liitettävä luotettava selvitys työttömyydestä. Tuen maksu perustuu kuitteihin. Lisätietoa: tanja.narhi@jstry.fi

## JST ry:n kahvila- ja ravintolapalvelut

Avoinna:

	ma – pe	8.00 – 16.00
Aamiainen	ma – pe	8.00 – 10.00
Lounas	ma – pe	10.30 – 15.30

Vuoden 2016 Hinnasto:

Aamiainen	normaalihinta	4,00 €
	4 – 12 v. lapset	2,50 €
Lounas	normaalihinta	8,00 €
	JST ry:n jäsenet	5,00 €
	kannatusjäsenet	7,00 €
	4 – 12 v. lapset	3,50 €

Samoilla hinnoilla voi ostaa annoksia mukaan. Kysy myös edullisia sarjaruokailupasseja. Alle 4-vuotiaat lapset ruokailevat ilmaiseksi.

## Harrastustoiminta

Yhdistyksen tiloissa toimii Sirpakka-hanke (2015 – 2017), joka järjestää työttömille työnhakijoille virkistystoimintaa ja antaa myös sosiaalneuvontaa. Sirpakan mukana sinun on mahdollista päästä maksutta mm. teatteriin, uimahalliin tai vaikkapa marjaretkelle. Sinun ei tarvitse olla JST ry:n jäsen voidaksesi osallistua. Oppaan takakannesta löydät yhteystiedot. Voit myös saada tuoreet tiedot tapahtumista omaan sähköpostiisi laittamalla viestiä osoitteeseen [sirpakka.assistentti@jstry.fi](mailto:sirpakka.assistentti@jstry.fi)

Sirpakan ohjelma on luettavissa myös täältä:  
[www.jstry.fi](http://www.jstry.fi) > Sirpakka-hanke > Sirpakan tapahtumia

Lisäksi yhdistyksellä on Jokikievarin Laulajat -laulu- ja soittoryhmä. Keskustelukerho Tarinatupaan voivat kaikki kiinnostuneet osallistua.

Lisätietoa:

<https://jstry-yhdistysavain-fi.directo.fi/yhdistys/harrasteryhmat/harrasteryhmat/>

## KUN JÄÄT TYÖTTÖMÄKSI

### Ilmoittautuminen työttömäksi työnhakijaksi

Kun jäät työttömäksi, ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänäsi. Täytä huolellisesti sähköinen työnhakulomake TE-toimiston internet-sivulla. Kun lomake on täytetty onnistuneesti, työvoimapolitiittinen lausunto työttömyysetuuden maksamista varten tulee automaattisesti.

Sähköisen lomakkeen täyttöön saa maksutonta apua TE-toimistoissa ja kuntien yhteispalvelupisteissä. Netistä löytyy myös opastusvideoita, ja valtakunnallinen Työlinja-puhelinpalvelu neuvoo tarvittaessa.

Jos jäät työttömäksi palkkatuetusta työstä, sinun täytyy työsuhteen loputtua laittaa sähköpostia kirjaamoon, soittaa Työlinja-puhelinpalveluun tai käydä TE-toimistossa. Sähköinen rekisteröinti ei koske sinua!

Kun olet TE-toimiston asiakas, sinut otetaan huomioon etsittäessä ehdokkaita avoimiin työpaikkoihin.

#### **Yhteystiedot:**

Jyväskylän Työ- ja elinkeinotoimisto  
Vapaudenkatu 58 A  
PL 400, 40101 Jyväskylä  
0295 046 000 (vaihde)  
0295 046 002 (työnhakijat)  
kirjaamo.keski-suomi@te-toimisto.fi  
<http://toimistot.te-palvelut.fi/keski-suomi>

#### **Sähköinen rekisteröityminen työnhakijaksi:**

<https://asiointi.mol.fi/omaasiointi/?kieli=fi>

#### **Työlinja henkilöasiakkaille:**

0295 020 700

ma – to klo 9 – 17, pe klo 9 – 16.15

Voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset tietoa palveluista tai opastusta verkkopalvelujen käyttöön.

#### **TE-toimistossa asioitaessa tarvittavat todistukset:**

Työtodistukset

- kaikki työhistoriastasi kertovat todistukset
- väliaikainen työtodistus tai työsopimus (jos olet vielä työssä)
- lomautustodistus (jos sinut on lomautettu)

### Koulu- ja opiskelutodistukset

- päästötodistukset, tutkintotodistukset jne.
- erotodistus tai keskeyttämistodistus (jos olet eronnut oppilaitoksesta tai keskeyttänyt opinnot)
- todistus, josta käy ilmi opintojen alkamisajankohta ja opintojen laajuus (mikäli opiskelet edelleen)

### Muut todistukset

- esim. tekemästäsi vapaaehtoistyötä)
- todistus armeijan tai siviilipalveluksen suorittamisesta
- passi/haltuunottodistus sekä työ- ja oleskeluluvat (maahanmuuttajat)
- mahdolliset yhteishakujen tulokset (alle 25-vuotiaat)

## Työttömän oikeudet ja velvollisuudet

Kun olet ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi, sinulla on oikeus:

- TE-toimiston tarjoamiin TE-palveluihin
- työttömyysturvaan, jos täytät sen saantiedellytykset
- saada apua työnhakuun

Työttömänä työnhakijana olet velvollinen:

- laatimaan TE-toimiston asiantuntijan kanssa henkilökohtaisen suunnitelman työllistymisesi edistämiseksi. Suunnitelmassa sovitut toimet ovat sitovia ja niiden toteuttamatta jättämisestä voi seurata karenssi!
- olemaan TE-toimiston tavoitettavissa ja pitämään työnhakusi voimassa suunnitelmassa sovitulla tavalla
- vastaamaan TE-toimiston työtarjouksiin (ottamaan yhteyttä työnantajiin ja ilmoittamaan yhteydenoton tuloksista TE-toimistoon)
- vastaamaan TE-toimiston koulutustarjouksiin
- sitoutumaan muihin suunnitelmassa sovittuihin asioihin

Työttömänä sinulla on lupa:

- tehdä tavanomaista palkatonta vapaaehtoistyötä
- työskennellä sivutoimisesti
- opiskella sivutoimisesti
- toimia yrittäjänä sivutoimisesti

**TE-toimisto tekee ratkaisut työn, opiskelun tai yrittäjyyden sivutoimisuudesta ja ratkaisee oikeutesi työttömyysturvan saamiseen.**



## Vuonna 2017 voimaan tulleita muutoksia

1. Työmarkkinatuki ja peruspäiväraha pienenevät 32,68 eurosta 32,40 euroon päivässä.
2. Työttömyysturvan kesto lyhenee. Ansiosidonnaista on voinut aiemmin saada 500 päivää, jatkossa enää 400 päivää. Alle kolmen vuoden työhistorialla ansiosidonnainen lyhenee 300 päivään.
3. Työmarkkinatuen ja peruspäivärahan omavastuu-aika pitenee 5 päivästä 7 päivään.
4. Työttömille tulee tiukempi velvollisuus hakea töitä ja osallistua aktiivitoimenpiteisiin. Esimerkiksi TE-toimiston haastatteluissa on käytävä kolmen kuukauden välein.
5. Työstä kieltäytyttäessä karenssi pitenee. Jos työtön on valittu työpaikkaan ja kieltäytyy siitä, seurauksena on 90 päivän karenssi.
6. Työttömillä on velvollisuus hakea ja ottaa vastaan kolmen kuukauden ammattisuojan jälkeen kokoajatöitä, josta saatu palkka on työhön liittyvien kustannusten jälkeen pienempi kuin maksettu työttömyysturva.
7. Työssäkäyntimatkaa koskevat rajoitukset tiukentuvat nykyisestä 80 kilometristä. Jos henkilöllä on oma auto käytettävissään, hänen edellytetään käyttävän sitä työmatkoihin myös 80 kilometrin työssäkäyntialueen ulkopuolella.
8. Rekrytointikokeilu alkaa. Rekrytointikokeilua voi käyttää työntekijän soveltuvuuden arvioimiseksi ennen työsopimuksen tekemistä. Rekrytointikokeilu voi kestää korkeintaan kuukauden ja kokeilu perustuu vapaaehtoisuuteen.
10. Perustulokokeilu alkaa. Kokeilussa on mukana 2 000 työtöntä, jotka saavat kahden vuoden kokeilujakson aikana perustuloa 560 euroa kuukaudessa.
11. Lex Lindström tulee voimaan kesäkuussa. Yli 60-vuotiaille pitkäaikaistyöttömille tulee mahdollisuus päästä eläkkeelle kertaluonteisesti vuonna 2017. Eläke on takuueläkkeen suuruinen.
12. Palkkatuetussa työssä vain 75 % työajasta lasketaan jatkossa työssäoloahtoon.

## Työttömän tulonlähteet

Työttömyyden ajalta maksetaan työttömyysturvaa toimeentulon takaamiseksi. Työttömyyden aikaisia toimeentuloetuuksia ovat peruspäiväraha, ansiopäiväraha sekä työmarkkinatuki. Saadakseen työttömyysturvaa on ilmoitauduttava työnhakijaksi Työ- ja elinkeinotoimistoon ja pidettävä hakemusta voimassa toimiston edellyttämällä tavalla.

Päivärahaa kannattaa hakea, kun TE-toimistoon ilmoittautumisesta on kulunut vähintään 7 arkipäivää (omavastuu-aika). Päivärahaa maksetaan viideltä päivältä viikossa.

Noin 60-vuotias tai sitä vanhempi työtön, joka on täyttänyt työssäoloehdon, voi saada päivärahakautensa lisäpäiviä ja hakeutua työttömyyseläkkeelle niiden päätyttyä. Työttömyyseläke turvaa ikääntyneen pitkäaikaistyöttömän toimeentulon, kunnes hän saavuttaa vanhuuseläkeiän.

## Peruspäiväraha

Peruspäivärahaa anotaan Kelasta. Päivärahaan on oikeutettu hakija, joka täyttää työssäoloehdon eikä ole työttömyyskassan jäsen. Peruspäivärahaa voi saada korotettuna, jos on ollut yli 20 vuotta työelämässä, on joutunut irtisanotuksi muusta kuin omasta syystä ja täyttää työssäoloehdon. Katso lisää: [www.kela.fi/kenelle\\_tyossaoloehto](http://www.kela.fi/kenelle_tyossaoloehto)

Työssäoloehto täyttyy, kun:

- hakija on ollut palkkatyössä vähintään 26 viikkoa (noin 6 kk) työttömyyttä edeltäneiden 28 kuukauden aikana
- työaika on ollut vähintään 18 tuntia viikossa
- palkka on ollut alan työehtosopimuksen mukainen tai jos sopimusta ei ole, vähintään 1187€/kk

Yrittäjän työssäoloehto täyttyy, kun:

- hakija on toiminut yrittäjänä vähintään 15 kk työttömyyttä edeltäneiden 48 kuukauden aikana
- työtulo on vähintään 1 047 e/kk (vuonna 2016) yhteenlaskettuna YEL:n ja MYEL:n työtuloista sekä yrittäjänä ansaitusta TyEL:n työansioista

Peruspäivärahaa voi hakea paperisella tai sähköisellä lomakkeella. Sähköiseen asiointipalveluun kirjaututaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Paperinen hakemus on postitettava tai vietävä Kelaan.

Kelan Jyväskylän palvelupiste  
Käyntiosoite:  
Vapaudenkatu 40 – 42  
40100 Jyväskylä

Postiosoite:  
PL 238  
40101 Jyväskylä  
[www.kela.fi/asiointi](http://www.kela.fi/asiointi)

## **Ansiopäiväraha**

Ansiopäivärahaa haetaan omasta työttömyyskassasta. Ansiopäivärahaan on oikeutettu henkilö, joka on kassan jäsen ja täyttänyt jäsenyytensä aikana työssäoloehdon.

Ansiopäivärahan suuruus lasketaan työntekijän vakiintuneesta palkasta.

Ansiopäivärahaa on yleensä kätevintä hakea oman työttömyyskassan verkkopalvelun kautta. Paperisia hakulomakkeita saa TE-toimistosta tai itse tulostettuna esim. täältä: <http://www.tyj.fi/fin/materiaali/lomakkeet/>. Hakemus palautetaan omaan työttömyyskassaan.

## **Työmarkkinatuki**

Työmarkkinatukea maksetaan työttömälle, jonka työssäoloehto ei täyty tai joka on saanut peruspäivärahaa tai ansiopäivärahaa enimmäisajan. Työmarkkinatuen tarkoitus on tukea työttömän sijoittumista työmarkkinoille. Työmarkkinatuki on tarveharkintaista tuloa, johon vaikuttavat hakijan omat tulot sekä vanhempien tulot, jos hakija asuu samassa taloudessa heidän kanssaan. Työmarkkinatuella ei ole enimmäisaikaa. Tukea haetaan Kelasta samalla lomakkeella kuin peruspäivärahaa.

## **Maahanmuuttajan tuet**

Jos olet työtön maahanmuuttaja, ilmoittaudu mahdollisimman pian TE-toimistossa työttömäksi työnhakijaksi, jotta selviää, onko sinulla oikeus työttömyysturvaan.

## **Muista ilmoittaa muutoksista!**

Sinun on pikaisesti ilmoitettava Kelaan olosuhteitasi muutoksista, jos saat Kelan etuuksia.

Peruspäivärahan tai työmarkkinatuen saajana sinun on ilmoitettava Kelaan:

- omista työtuloistasi (liitä mukaan palkkatodistus). Huomaa, että enintään 300 euron kuukausittaiset työtulot eivät alenna työttömyysturvaa eivätkä asumistukea! Kuitenkin pienetkin tulot on ilmoitettava.
- perhesuhteiden muutoksesta, esim. lapsen syntymästä

Jos et ilmoita muutoksista, saatat jäädä ilman jotakin sinulle kuuluvaa etuutta tai sinulle voidaan maksaa tukea aiheettomasti, jolloin se joudutaan perimään myöhemmin takaisin.

## Muu taloudellinen tuki

Jos päivärahasi on tasoltaan matala, olet todennäköisesti oikeutettu myös muunlaisiin yhteiskunnallisiin tukiin.

### Asumistuki

Muista aina selvittää mahdollisuutesi saada asumistukea. Asumistukea haetaan Kelasta, ja siihen vaikuttavat ruokakunnan koko, bruttokuukausitulot ja asunnon sijaintikunta. Tukea voi saada vuokra- tai omistusasuntoon. Kelan sivuilla olevan laskurin avulla voi arvioida oman asumistukensa suuruutta. [www.kela.fi/yleinen-asumistuki](http://www.kela.fi/yleinen-asumistuki)

### Opintolainan korkoavustus ja elatusavun maksuvapautus

Työttömänä saatat olla oikeutettu myös opintolainan korkoavustukseen, jolloin Kela maksaa valtion takaaman opintolainasi korot kokonaisuudessaan.

Jos sinulla on elatusapuvelkaa Kelan perinnässä, voit hakea työttömäksi jäätyäsi maksuvapautusta, jolloin Kela jättää perimättä oman osuutensa saatavasta.

### Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on viimesijainen yhteiskunnan tukimuoto. Tukea saa henkilö tai perhe, jonka tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Ennen tuen myöntämistä selvitetään mahdollisuutesi saada toimentulosi turvaksi muilla tulonlähteillä, kuten opintotuella, työttömyysturvalla, eläkkeellä tai asumistuella.

Voit saada toimeentulotukea myös tilanteessa, jossa ensisijaisen sosiaaliturvasi saaminen ja päätökset viipyvät ja olet tiukassa taloudellisessa tilanteessa. Tällöin toimeentulotuki pääsääntöisesti peritään takaisin takautuvasti maksettavasta etuudesta.

Tuen suuruus määräytyy tukeen oikeuttavien menojen sekä käytettävissä olevien tulojen perusteella. Toimeentulotuen perusosaa haetaan Kelasta. Tukea voi hakea joko kirjautuneena verkossa tai lomakkeella, joita saa Kelan toimistoista. Kaikki liitteet voi lähettää sähköisinä, ja selkeät kännykkäkameravalokuvat asiakirjoista kelpaavat liitteiksi. Tukipäätös tehdään 7 arkipäivän kuluessa.

Rahan lisäksi Kelasta voi saada maksusitoumuksia. Yleisin niistä on lääkemaksusitoumus, mutta maksusitoumuksia voidaan myöntää mm. silmälasien hankintaan, muuttopalveluihin, optikkopalveluihin ja vuokravakuuteen.

[www.kela.fi/asiointi](http://www.kela.fi/asiointi) (palvelussa voi jättää kysymyksiä asiastaan tai varata puhelinajan)  
020 692 2017 (puhelinpalvelussa voi jättää takaisinsoittopyynnön)

Täydentävää toimeentulotukea ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan kunnan sosiaalilautakunnalta. Täydentävään toimeentulotukeeseen kuuluvat mm. kodinkoneiden rikkoutumisesta aiheutuneet yllättävät menot ja ehkäisevää tukea voi saada mm. ylivelkaantumistilanteissa. Sinua pyydetään kuvailemaan hakemuksessa elämäntilannettasi, jotta selviää, mihin tarkoitukseen tarvitset tukea. Kunnan toimeentulotukea voi hakea vasta sen jälkeen, kun on hakenut Kelan toimeentulotuen perusosaa ja saanut siitä myönteisen tai kielteisen päätöksen.

Lisätietoa:

[stm.fi/toimeentulo](http://stm.fi/toimeentulo)

<http://www.jkl.fi/sosiaalipalvelut/toimeentulotuki>

<http://www.kela.fi/toimeentulotuki>

### **Tukea palveluviidakkossa suunnistamiseen**

Esimerkiksi seuraavilta sivustoilta löytyy työttömän kannalta hyödyllisiä oppaita ja tietopakkeja.

#### **Kansalaisareena**

Kansalaisareenasta löytyy helsinkiläisille työttömille suunnattu henkiinjäämisopas, jossa kerrotaan palveluista ja ajanviettomahdollisuuksista Helsingissä.

[www.kansalaisareena.fi/Henkiinjaamisopas.htm](http://www.kansalaisareena.fi/Henkiinjaamisopas.htm)

#### **Selviytymispankki**

Palvelun kautta voi selvittää mahdollisuuksiaan eri sosiaalietuuksien saantiin. Selviytymispankki-nettiportaali ohjaa oikean palvelun pariin sekä jakaa tietoa sosiaaliturvasta ja siihen liittyvistä oikeustapauksista. Sivustoa ylläpitävät Tapaturma- ja sairausinvalidit ja Demokraattinen Sivistysliitto.

[www.selviytymispankki.fi](http://www.selviytymispankki.fi)

#### **Suomi.fi**

Suomi.fi-sivustolta löytyy laajalti tietoa Suomessa saatavissa olevista palveluista ja myös niihin liittyvät keskeiset lomakkeet. Sivustolla on myös työttömille suunnattu palveluopas.

[www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/tyottoman\\_palveluopas/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/tyottoman_palveluopas/index.html)

#### **Terveenä työttömyydestä**

TE-palveluiden sivuilta pääsee tutustumaan Terveenä työttömyydestä -oppaaseen, josta voi asi tiedon ohessa lukea myös työttömien ihmisten selviytymistarinoita.

[http://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/terveena\\_tyottomyydesta.pdf](http://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/terveena_tyottomyydesta.pdf)

## Työnhaku

Jos menetät työsi, se tuo sinulle mahdollisuuden punnita omaa elämäntilannettasi ja valintojasi uudelleen. Omia vahvuuksia, heikkouksia ja kiinnostuksen kohteita tutkiessa voi löytää uusia mahdollisuuksia ja se valmistaa myös tuleviin työhaastatteluihin.

Omaa osaamistasi voit pohtia esimerkiksi seuraavien asioiden avulla:

<p><b>Koulutus</b></p> <p>Millaista koulutusta sinulla on? Mitä kursseja olet käynyt? Mitä olisit kiinnostunut opiskelemaan?</p>	<p><b>Työkokemus</b></p> <p>Millaisissa työtehtävissä olet toiminut? Millaisia tietoja ja taitoja työssäsi tarvittiin? Mikä työssäsi oli parasta? Missä asioissa olit työssäsi hyvä?</p>
<p><b>Harrastukset</b></p> <p>Mitä harrastat? Mitä hyötyä harrastuksista voisi olla työn kannalta? Voisiko harrastuksesta tulla työsi?</p>	<p><b>Omat toiveet</b></p> <p>Mitkä asiat ovat sinulle työssä tärkeitä? Mikä on toiveammattisi? Onko asioita, jotka estävät toiveammattiin hakeutumisen? Jos sinulla olisi mahdollisuus tehdä mitä vain, niin mitä se olisi?</p>

## Kun etsit työtä

Pohdi, millaista työtä etsit ja mistä työpaikan voisi löytää. Hyödynnä hakukanavat monipuolisesti. Avoimista työpaikoista ilmoitellaan esimerkiksi sanomalehdissä, internetin työpaikkasivustoilla ja yritysten omilla rekrytointisivuilla.

Kaikista avoimista työpaikoista ei ilmoitella. Ole siis aktiivinen ja tiedustele tuttaviltasi, onko heidän työpaikoillaan paikkoja avoinna tai ota suoraan yhteyttä yritysten esimiehiin.

Hyödynnä myös sosiaalista mediaa, etenkin jos haet asiantuntijatehtäviin. Mieti, minkä palvelun kautta tavoitat parhaiten työnantajat ja harkitse, millaisia tietoja sinusta saa selville sosiaalisen median kautta.

Mikäli työpaikkailmoituksessa on yhteystieto, josta voi kysyä lisätietoja työstä, ota rohkeasti yhteyttä. Näin hakemuksesi otetaan varmemmin huomioon. Noudata ilmoituksessa annettuja tiedusteluajkoja.

Kirjoita ytimekäs ja selkeä hakemus sekä ansioluettelo ja toimita ne perille hakuajan päätymiseen mennessä. Todistuksia ei tarvitse liittää hakemukseen, jos niitä ei erikseen pyy-

detä. Pyri kohdentamaan hakemuksesi siihen työpaikkaan, jota kulloinkin haet. Siten osoitat perehtyneesi hakemaasi työpaikkaan ennalta.

Mahdollisuutesi työnhaussa paranevat, jos olet valmis joustamaan työnhaussa ja ottamaan vastaan myös määräaikaista työtä tai vuokratyötä. Vähemmän kiinnostava tilapäinen työ voi auttaa löytämään kiinnostavamman työn myöhemmin.

Muista ylläpitää työnhakutaitojasi ja päivittää työnhaun asiakirjat säännöllisesti. Pidä myös yllä ammatillista osaamistasi esimerkiksi TE-toimiston tarjoaman koulutuksen avulla.

Kattavan luettelon työpaikka- ja rekrytointisivustoista löydät osoitteesta:

[www.duunia.net](http://www.duunia.net)

### **Valmistaudu haastatteluun:**

- hanki tietoa työnantajasta
- mieti valmiiksi, mitä haluat kertoa itsestäsi
- mieti, miksi haet juuri tätä työpaikkaa, sitä kysytään melko varmasti
- mieti, miksi juuri sinut tulisi valita tähän tehtävään
- mieti, mitä haluat kysyä työstä: esim. työajoista, tehtävistä ja yrityksen tuotteista
- pukeudu työtehtävän vaatimalla tavalla
- ota mukaan työ- ja opiskelutodistukset
- saavu haastatteluun sovittuna aikana
- voit myös kysyä, milloin päätös tehdään ja koska voit tiedustella sitä

## Kun saat töitä

Ilmoita työnhaun päättymisestä TE-toimistoon ja työttömyysturvan maksajalle.

Kun pääset töihin, ilmoittaudu oman alasi työttömyyskassaan tai Yleiseen työttömyyskassaan. Voit myös liittyä alasi ammattiliittoon, jos et vielä ole ammattiliiton jäsen. Työttömyyskassaan tai ammattiliittoon liittyminen kannattaa, koska jos jäät myöhemmin uudelleen työttömäksi, saat työttömyyskassasta ansiosidonnaista työttömyyspäivärahaa, joka on yleensä suurempi kuin Kelan maksama työttömyysturva. Työssä käydessäsi maksat kassan tai liiton jäsenmaksua, joka on yleensä 1 – 2 % työnantajan maksamista palkkatuloista, etuuksista ja palkkioista.

**Jos pääset osa-aikaiseen työhön, muista tarkistaa oikeutesi soviteltuun päivärahaan.**

Soviteltua päivärahaa haetaan joko Kelasta tai oman ammattiliiton työttömyyskassasta, jos työssäoloehto on täyttynyt. Jos työtulosi ovat korkeintaan 300 e/brutto/kk, saat työttömyyspäivärahan ja asumistuen täysimääräisinä.

Jos tulosi lisääntyvät yli 300 e/brutto/kk, sinun on haettava asumistuen tarkistusta.

Yleinen työttömyyskassa:

[www.ytk.fi](http://www.ytk.fi)

Työttömyyskassojen yhteisjärjestö ry:

[www.tyj.fi](http://www.tyj.fi) > Työttömyyskassat

Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK:

[www.sak.fi](http://www.sak.fi)



## TYÖTTÖMYYDEN PITKITYESSÄ

Työllistymistä edistäviä palveluita ovat:

omaehtoinen opiskelu  
maahanmuuttajan omaehtoinen opiskelu  
työvoimakoulutus  
työnhakuvalmennus ja uravalmennus  
työ- ja koulutuskokeilu  
kuntouttava työtoiminta  
rekrytointikokeilu

Kaikkien työllistymistä edistävien palveluiden ajalta maksetaan sitä työttömyysetuutta, johon sinulla työttömänä ollessasi on oikeus (työmarkkinatuki, peruspäiväraha tai ansiopäiväraha). Lisäksi työttömyysetuuden saaja on oikeutettu 9 euron ylläpitokorvaukseen/ toimintapäivä. Ylläpitokorvausta ei kuitenkaan saa, jos opiskelee omaehtoisesti muussa kuin kotoutumislain alaisessa koulutuksessa tai on rekrytointikokeilussa.

Ensimmäisten 200 päivän ajan maksetaan myös työmarkkinatuen tai peruspäivärahan korotusosaa, joka on 4,74 euroa/toimintapäivä. Jos olet toimeentulotuen saaja, ylläpitokorvaus ja korotusosa eivät vaikuta toimeentulotuen määrään. Palveluihin osallistuminen kuitenkin kuluttaa ansiosidonnaisen työttömyysturvan ja peruspäivärahan maksamisen 400 päivän enimmäisaikaa. Alle 3 vuoden työhistorian omaavilla enimmäisaika on 300 päivää.

Työllistymistä edistäviin palveluihin ohjaututaan TE-toimiston tai kaupungin sosiaalipalvelujen kautta yleensä vähintään vuoden kestäneen työttömyyden jälkeen. Jyväskylän kaupungin työllisyyspalveluihin voi myös itse olla suoraan yhteydessä. Jos työttömyys jatkuu työllistymistä edistävän palvelun jälkeen, työttömyysturvaa on haettava uudestaan.

### TE-palvelut pähkinäkuoressa

#### Omaehtoinen opiskelu

Jos olet täyttänyt 25 vuotta, sinulla on mahdollisuus opiskella omaehtoisesti. Voit esimerkiksi suorittaa loppuun kesken jääneen tutkinnon tai tehdä nykyistä ammattitaitoasi täydentävän uuden tutkinnon. Voit saada työttömyysturvaa omaehtoiseen, päätoimiseen opiskeluun, mikäli TE-toimisto puoltaa opintojasi ja antaa luvan niiden aloittamiseen. Opiskelun enimmäisaika on 24 kk, ja opintojen etenemistä kontrolloidaan.

## **Työvoimapoliittinen aikuiskoulutus**

Koulutus on tarkoitettu työttömille työnhakijoille ja työttömyyden uhkaamille 20 vuotta täytäneille henkilöille. Koulutus on opiskelijoille maksutonta.

Työvoimakoulutukseen haetaan Työ- ja elinkeinotoimiston kautta. Voit hakea sähköisellä lomakkeella tai TE-toimistosta saatavalla hakulomakkeella. Haettavana olevia koulutuksia löydät TE-toimiston internet-sivuilta sekä kysymällä toimistosta.

## **Työnhakuvalmennus ja uravalmennus**

Työnhakuvalmennuksen tarkoituksena on antaa tietoa työnhaun kanavista ja auttaa päivittämään työnhaun dokumentit. Sen tyypillinen kesto on vain 1 – 10 päivää.

Uravalmennuksen avulla voi suuntautua uudelle työuralle pidempiaikaisen työttömyyden jälkeen. Uravalmennusta voi saada 40 päivää vuodessa.

## **Työkokeilu**

Työkokeilun avulla on mahdollista näyttää työnantajalle omaa osaamista ja motivaatiota ja testata omaa soveltuvuutta eri työtehtäviin. Työkokeilupaikan hakemista itsenäisesti suositellaan, mutta paikan valintaan saa myös apua. Työkokeilun tyypillinen kesto yhdessä työpaikassa on noin 1 – 3 kuukautta. Tavoitteena on, että kokeilu johtaisi työllistymiseen, kouluttautumiseen tai uravalmennukseen.

## **Kuntouttava työtoiminta**

Kuntouttava työtoiminta on suunnattu kauan työttömänä olleille henkilöille, joilla on ongelmia esim. terveyden tai elämänhallinnan kanssa. Toiminnan tarkoituksena on työkunnon vahvistaminen, ja siihen voi sisältyä työtehtävien lisäksi esim. erilaisia hoitoja ja liikuntaa. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalipalvelua, jonka toteuttamista kunnat tukevat.

Kuntouttavassa työtoiminnassa olevilla on oikeus hakea matkakorvausta kaupungin työllisyyspalveluista. Korvausta myönnetään Jyväskylän kaupunkialueella yleensä paikallisbussin kuukausikorttia vastaava summa (60 euroa/kk).

## **Rekrytointikokeilu**

Kokeilu on työnhakijalle vapaaehtoinen ja sen tarkoituksena on aina työsuhteen syntyminen. Työnhakija ja työnantaja sopivat kokeilusta yhdessä, ja kokeilun kesto samassa paikassa voi olla korkeintaan yksi kuukausi.

## Työpajatoimintaa eri-ikäisille

### **Nuorten Taidetyöpaja**

Nuorten Taidetyöpaja on osa Jyväskylän kaupungin työllisyyspalveluja. Se tarjoaa työkokeilua, toimintaa ja ohjausta 17 – 29-vuotiaille jyvaskyläläisille nuorille. Tarjonta koostuu erimittaisista pajajakoista sekä nuorten yksilöohjauksesta.

[www.jyvaskyla.fi/taidepaja](http://www.jyvaskyla.fi/taidepaja)

### **Sovatekin Sauma-paja**

Sauma-starttipaja on tarkoitettu 17 – 29-vuotiaille nuorille, joiden ammatillisen uran sekä oman tulevaisuuden suunnittelu ilman yksilöllistä, kohdennettua tukea on huomattavasti vaikeutunut.

[www.sovatek.fi/nuoret.shtml](http://www.sovatek.fi/nuoret.shtml)

### **Katulähettyksen kierrätys- ja digipajat**

Pitkäaikaistyöttömille aikuisille suunnatut työpajat vahvistavat työelämätaitoja ja auttavat suuntautumaan kohti tukityötä, opiskelupaikkaa tai avoimia työmarkkinoita. Pajatyöskentely toteutetaan kuntouttavana työtoimintana.

[www.jkl.fi/palvelut/kuntouttava-ryhmamuotoinen-tyopajatoiminta](http://www.jkl.fi/palvelut/kuntouttava-ryhmamuotoinen-tyopajatoiminta)

### **Sovatekin Näppärä-paja**

Kaikille kädentaidoista ja pienryhmätoiminnasta kiinnostuneille suunnattu työpaja, josta on hyvä jatkaa Sovatekin muihin työyksiköihin yhdessä laaditun suunnitelman mukaan. Toteutetaan kuntouttavana työtoimintana.

[www.sovatek.fi/nappara.shtml](http://www.sovatek.fi/nappara.shtml)

## **Palkkatuettu työ**

Työ- ja elinkeinotoimisto myöntää työnantajille palkkatukea työttömän henkilön palkkauskustannuksiin. Tukea voidaan myöntää työsopimussuhteessa tehtävään työhön tai oppisopimuskoulutukseen. Työ- ja elinkeinotoimisto harkitsee jokaisen tuen myöntämisen tapauskohtaisesti.

Palkkatuen määrä porrastetaan yleensä työnhakijan työttömyyden keston mukaan. Pitkäaikaistyöttömän (eli yli vuoden työttömänä olleen) ja vaikeasti työllistyvän (eli yli kaksi vuotta työttömänä olleen) tukimahdollisuudet ovat paremmat kuin vasta työttömäksi jääneen.

Tuen tavoitteena on parantaa työttömän työnhakijan ammattitaitoa sekä edistää työttömän pääsemistä työmarkkinoille. Kysy mahdollisuuksistasi päästä palkkatuettuun työhön TE-toimistosta.

## **Sanssi-kortti**

Sanssi-kortin voi saada alle 30-vuotias, vastavalmistunut nuori, joka on rekisteröitynyt työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistossa. Kortti on tarkoitettu parantamaan vastavalmistuneen nuoren mahdollisuuksia päästä työelämään palkkatuetun työn avulla.

## **Duuni-kortti**

Duuni-kortin voi saada yli 30-vuotias työtön työnhakija. Kortti osoittaa työnantajalle, että TE-toimisto on valmis myöntämään palkkatukea henkilön työllistämiseen.

TE-toimisto ei kuitenkaan voi myöntää Sanssi- ja Duuni-kortillisille palkkatukea, jos työllisyysmäärärahat ovat loppuneet.

Lisätietoa löytyy TE-toimiston sivuilta.

## Työvalmennus- ja tukityöpaikkoja

Useat yleishyödylliset toimijat ilmoittavat avoinna olevista palkkatuetuista työpaikoistaan palkkatuki.fi-sivustolla, jolla työnhakija voi itse selata ilmoituksia. Palvelu kattaa koko Keski-Suomen, ja ilmoittajat ovat pääasiassa paikallisia yhdistyksiä tai säätiöitä. Sivustoa ylläpitää Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry.

Palkkatukirahoitusta on enenevässä määrin siirretty yleishyödyllisiltä toimijoilta yrityksille, joten mahdollisuudet työllistyä palkkatuella järjestöihin ovat heikkenemässä.

[www.palkkatuki.fi](http://www.palkkatuki.fi)

Useimpiin palkkatuettuihin työpaikkoihin edellytetään korkeinta mahdollista palkkatukioikeutta, jonka saannin edellytyksenä on vähintään kahden vuoden työttömyys. Tukioikeus on aina selvitettävä TE-toimiston kanssa ennen työn aloittamista. Palkkatukityöjaksoa edeltää yleensä lyhytaikainen työvalmennus tai työkokeilu (1 – 3 kk).

**Jyvälän Settlementti ry, Jyväskylän Katulähetys ry, Jyväskylän Uusiotuote ry, Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry, Sovatek-säätiö, SPR ja Väentupa ry** ovat suuria paikallisia tukityöllistäjiä, jotka tarjoavat työvalmennusta, kuntouttavaa työtoimintaa ja palkkatuettua työtä pitkäaikaistyöttömille työnhakijoille. Näillä toimijoilla on myös erillishankkeita, joista voi saada tukea ja ohjausta työpaikan etsimiseen, omien työnhakuvalmiuksien vahvistamiseen tai vapaaehtoistoimintaan. Useilla toimijoista on kristillinen arvoperusta.

**Jyvälän Settlementti ry** järjestää mm. koululaisten iltapäivätoimintaa ja nuorten harrastustoimintaa sekä ylläpitää kansalaisopistoa. Työtä voi hakea myös avoimella hakemuksella. Yhteydenotot eri toimialojen vastuuhenkilöihin.

Jyvälän kansalaisopisto: koulutussuunnittelija Asta Niemi, 0400 665 472

Koululaisten iltapäivätoiminta: koordinaattori Päivi Virtakallio, 050 548 7394

Hallinto: toiminnanjohtaja Helena Huovila, 040 522 5448, [www.jyvala.fi](http://www.jyvala.fi)

**Jyväskylän Katulähetys ry** tarjoaa mm. tekstiilien kierrätykseen ja uusiotuotantoon sekä päihdetyöhön liittyviä työpaikkoja.

Yhteydenotot: Elina Heiskanen, henkilöstöasioista vastaava, 0400 298 972, [www.jklkl.fi](http://www.jklkl.fi)

**Jyväskylän Uusiotuote ry** ylläpitää puutyöpajaa ja pyöräkorjaamoja.

Yhteydenotot: Matti Ihalainen, 040 740 9888, [matti.ihalainen1@luukku.com](mailto:matti.ihalainen1@luukku.com),

[www.uusiotuote.fi](http://www.uusiotuote.fi)

**Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki (KYT)** on kansalaistoiminnan ja sitä edustavien yhteisöjen kehittäjä. KYT hallinnoi kansalaistoiminnan keskus Mataraa ja Sepänkeskusta ja tarjoaa palveluja muille järjestöille. KYT rekrytoi palkkatuella mm. siivoojia ja toimistotyöntekijöitä. [www.kyt.fi](http://www.kyt.fi)

**Sovatek-säätiöllä** on hyvin monimuotoista toimintaa, mm. autokorjaamo, kirjansitomo, kierrätyskauppoja, pukuvuokraamo, ompelimo ja verhoamo. Säätiö on useiden kuntien ja järjestöjen yhdessä perustama. Säätiön palvelukseen hakeudutaan tulotiimin kautta, puh. (014) 2660199. Työhönottohaastattelu järjestetään siinä toimipisteessä, johon työntekijää haetaan. [www.sovatek.fi](http://www.sovatek.fi)

**SPR** rekrytoi työntekijöitä kirpputoritehtäviin useille lähialueiden kirppiksilleen. Yhteydenotot: Seija Kalho, [seija.kalho@punainenristi.fi](mailto:seija.kalho@punainenristi.fi), 0400 380 658, <https://rednet.punainenristi.fi/jyvaskyla>

**Väentupa ry** toimii Laukaassa. Yhdistys ylläpitää hoitokotia ja asumistukiyksikköä mielen-terveys- ja päihdeongelmallisille sekä SER-väentupaa, jossa huolehditaan mm. elektroniikan korjauksesta ja elektroniikkaromun kierrätyksestä.

Yhteyshenkilö (asumisyksikkö): Satu-Marja Hassi, 040 181 3439, [toihin@vaentupa.fi](mailto:toihin@vaentupa.fi)

Yhteyshenkilö (SER-tupa): Tuomo Mäkeläinen/Työtupa-projekti, [tuomo.makelainen@vaentupa.fi](mailto:tuomo.makelainen@vaentupa.fi), 040 161 8736, [www.vaentupa.fi](http://www.vaentupa.fi)

## Työttömille suunnattuja palveluja ja hankkeita

Alla olevassa listauksessa on muutama esimerkki paikallisista hankkeista ja palveluista, jotka on kohdennettu työttömille työnhakijoille. Hankkeita hallinnoivat suuret paikalliset palkkatuettua työtä ja TE-palveluja tarjoavat toimijat.

### Eteenpäin-hanke

Hanke on suunnattu Jyvässeudulla asuville pitkäaikaistyöttömille, jotka ovat työkokeilussa tai palkkatukityössä Jyväskylän Katulähetys ry:ssä ja Uusiotuote ry:ssä. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa valmentautujien ammatillista osaamista ja työnhakuvalmiuksia ja edistää heidän työllistymistään avoimille työmarkkinoille yksilö- ja ryhmävalmennuksen tuella.

[www.jklkl.fi/projektit/211-eteenpain-hanke](http://www.jklkl.fi/projektit/211-eteenpain-hanke)

### Kannustin-projekti

Kannustin-projekti on päihdeongelmallisille suunnattu Katulähetysten työpolkuprojekti. Tavoitteena on tarjota päihdeongelmallisille henkilöille mielekästä tekemistä heti, kun halu työn tekemiseen syntyy, ja saada heidän osaamisensa käyttöön.

[www.jklkl.fi/projektit/53-kannustin](http://www.jklkl.fi/projektit/53-kannustin)

### Koutsaamo-hanke

Hankkeen tavoitteena on saada työnhakijat ja työnantajat kohtaamaan. Keski-Suomen Yhteisöjen tuen hallinnoima hanke tarjoaa yksilöllistä valmennusta työnhakuun yli 12 kuukautta työttömänä olleille henkilöille. Kohderyhmiä ovat erityisesti maahanmuuttajat, korkeasti koulutetut ja kokonaan ilman ammatillista koulutusta olevat. Työnantajille hanke tarjoaa apua sopivien työntekijöiden löytämiseen. Koutsaamo on osa laajempaa Uraverkostokokonaisuutta, johon kuuluu muitakin hankkeita ja toimijoita.

[www.kyt.fi/index.php/koutsaamo-hanke](http://www.kyt.fi/index.php/koutsaamo-hanke)

### Uusi polku -projekti

Projekti on suunnattu vaikeassa työmarkkina-asemassa oleville (nuoret, maahanmuuttajat, osatyökykyiset, ammattitaidottomat). Tavoitteena on vahvistaa osallistujien työkykyä ja taitoja. Jos henkilöllä ei ole ammattia, tarjotaan mahdollisuus opiskella ammattiin palkkatukityöjakson aikana.

[www.vaentupa.fi/toihin.php](http://www.vaentupa.fi/toihin.php)

## Töihin!-palvelu

Tavoitteena on valmentaa työttömiä asiakkaita työhön ja yrittäjyyteen. Sovatekin tarjoama palvelu pyrkii saattamaan yhteen työttömät työnhakijat ja työnantajat ja siten mahdollistamaan uusien työpaikkojen syntymisen. Palveluun voivat oma-aloitteisesti hakeutua henkilöt, jotka ovat halukkaita työllistymään johonkin yritykseen.

[www.sovatek.fi/toihinpalvelu.shtml](http://www.sovatek.fi/toihinpalvelu.shtml)

## Työttömien terveydenhuolto

### Terveystarkastukset

Työttömäksi jääneet tai toistuvasti lyhytaikaisissa työsuhteissa olevat voivat hakeutua terveystarkastukseen omalle sairaanhoitajalleen kun:

- arvelee terveydellisten seikkojen olevan työllistymisen tai uudelleen kouluttautumisen esteenä
- tarvitsee tukea ja ohjausta terveellisten elämäntapojen noudattamiseen, painonhallintaan tai pitkäaikaissairausten hoitoon
- haluaa muutosta ja tukea oman elämänsä hallinnassa

Aika varataan puhelimitse suoraan oman sairaanhoitajan kautta. Terveystarkastus on maksuton.

[www.jyvaskyla.fi/terveys/terveysasemat/tarkastukset](http://www.jyvaskyla.fi/terveys/terveysasemat/tarkastukset)

### Työkyvyn arviointi

Arvioinnin työkyvystä tekee aina lääkäri, joka laatii siitä myös todistuksen. Käytännössä työttömän on monesti vaikeaa päästä kokonaisvaltaiseen työkyvyn arviointiin, koska työkyvyttömyyttä on vaikea näyttää toteen, kun työtä ei ole.

TE-toimiston tai Jyväskylän kaupungin työvoiman palvelukeskuksen kautta on mahdollista hakeutua työkyvyn arviointipalveluihin, jos sairaus tai vamma vaikeuttaa työnhakuasi. Samalla voidaan kartoittaa kuntoutustarpeesi ja selvittää työkuntosi testaamista esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa. Palvelut ovat maksuttomia ja asiakaslähtöisiä.

[www.jkl.fi/tyollisyyspalvelut](http://www.jkl.fi/tyollisyyspalvelut)



## Sairastaminen työttömänä

Myös työttömällä on oikeus hakea Kelan sairauspäivärahaa 9 vuorokauden omavastuuajan jälkeen, jos sairaus estää työn vastaanottamisen ja tekemisen. Hakemusta varten tarvitaan aina lääkärinlausunto (A-todistus lyhytaikaisesta sairaudesta tai B-lausunto pitkäaikaisesta sairaudesta). Sairauspäivärahaa maksetaan enintään 300 arkipäivältä.

Työttömänä sinun on muistettava ilmoittaa itse sairastumisestasi TE-toimistoon, jotta työttömyysetuuden maksaja saa hyvissä ajoin tiedon sairastumisestasi.

Jos sairautesi pitkittyy yli 60-päiväiseksi, Kela selvittää yleensä oma-aloitteisesti, olisiko kuntoutuksesta apua työkykysi palauttamiseen. Voit myös itse hakea Kelan korvaamaa kuntoutusta, jos olet saanut lääkäriltä kuntoutusta suosittelleen lääkärintodistuksen.

Jos sairautesi pitkittyy yli 300-päiväiseksi, saatat olla oikeutettu määräaikaiseen kuntoutukseen (jos työkykysi on palautettavissa) tai työkyvyttömyyseläkkeeseen. Eläköityminen vaatii perusteellisia selvityksiä ja on usein pitkä prosessi.

[www.kela.fi/sairauspaivaraha](http://www.kela.fi/sairauspaivaraha)

## Hyvinvointikioski

Hyvinvointikioski tarjoaa maksuttomia terveyst- ja sosiaalipalveluita ilman ajanvarausta, palvelutarpeen arviointia tai kiireellisyiden määrittelyä. Palvelu toteutuu asiakkaan omilla ehdoilla ja käyttö on helppoa ja saavutettavaa. Palvelu on suunnattu työttömille.

Toimipisteet Jyväskylässä:

Kansalaistoiminnankeskus Matara – tiistaisin klo 10 – 14

Huhtasuon kylätoimisto – keskiviikkoisin klo 12 – 16

Keltinmäen kirjasto – torstaisin klo 13 – 16

Yhteystiedot:

Maarit Engelberg, (014) 266 1605, [maarit.engelberg@jkl.fi](mailto:maarit.engelberg@jkl.fi)

Outi Teittinen, 040 167 7627, [outi.teittinen@jamk.fi](mailto:outi.teittinen@jamk.fi)

Essi Heimovaara-Kotonen, 040 567 1054, [essi.heimovaara-kotonen@jamk.fi](mailto:essi.heimovaara-kotonen@jamk.fi)

[www.jamk.fi/hyvinvointikioski](http://www.jamk.fi/hyvinvointikioski)

## Arkeen voimaa

Arkeen Voimaa -ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jolla on joku arjen sujumista haittaava sairaus tai vamma tai hän on tällaisen henkilön omainen. Ryhmässä harjoitellaan itsehoidon työkaluja, joiden avulla on mahdollista ratkaista arjen ongelmia ja tulla paremmin toimeen esim. sairaudesta aiheutuvien oireiden kanssa. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa viikon välein, kaksi ja puoli tuntia kerrallaan. Kokoontumisissa käydään läpi terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä teemoja, tutustutaan erilaisiin arjen sujuvuutta helpottaviin itsehoidon työkaluihin ja harjoitellaan niiden käyttöä yhdessä. Ryhmä on osallistujalle maksuton.

[www.arkeenvoimaa.fi](http://www.arkeenvoimaa.fi)

Lisätietoja:

hyvinvointikoordinaattori

Sari Välimäki

[sari.valimaki@jkl.fi](mailto:sari.valimaki@jkl.fi)

050 4388 633

**Tutustu julkisen terveydenhuollon sähköisiin palveluihin, joiden avulla hoidat nopeasti terveyteesi liittyviä rutiiniasioita.**

## Hyvis

Omia terveystietojaan on mahdollista tarkastella Hyvis-palvelun kautta. Palvelun avulla voi tehdä myös terveydenhuollon ajanvarauksia, täyttää lomakkeita ja ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin. Palveluun kirjaudutaan omilla pankkitunnuksilla. Portaalista löytyy myös asiantuntijatietoa terveydenhoidosta.

[hyvis.fi/keskisuomi/fi/Sivut/default.aspx](http://hyvis.fi/keskisuomi/fi/Sivut/default.aspx)

## Kanta

Kanta-palvelussa näkyvät omat sähköiset reseptit ja lääkeostot. Palvelu mahdollistaa myös omien terveystietojen hakemisen Potilastiedon arkistosta. Palveluun kirjaudutaan omilla pankkitunnuksilla.

[www.kanta.fi/omakanta](http://www.kanta.fi/omakanta)

## OMAN TALOUDEN HALLINTA

### Kulut kuriin: apua velkaantumiseen

Omaa taloutta on helpompi hallita, kun olet perillä tuloistasi ja menoistasi. Selvitä taloutesi kiinteät ja muuttuvat kulut. Kiinteitä kuluja ovat ne kulut, jotka toistuvat kuukaudesta toiseen, ja muuttuvia muut menot.

Oman talouden seurantaan voi ottaa apuvälineeksi Takuusäätiön ilmaisen penno.fi-ohjelman, joka auttaa sinua laskemaan, mihin rahasi riittävät. Palvelu vaatii kirjautumista (esim. facebook- tai sähköpostitunnuksilla).

[www.penno.fi](http://www.penno.fi)

Myös mm. täältä löydät apua oman talouden suunnitteluun:  
[www.martat.fi/rahat/talouden-suunnittelu](http://www.martat.fi/rahat/talouden-suunnittelu)

### Ohjeita velkaantumisen ehkäisyyn

On tärkeää maksaa laskut eräpäivään mennessä. Jos tämä ei ole mahdollista, pyri hoitamaan ainakin tärkeimmät laskut eli asumisen kulut. Esimerkiksi täältä löydät lisäohjeita:

[www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/Maksut-laskut-perinta/talouden-suunnittelu/](http://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/Maksut-laskut-perinta/talouden-suunnittelu/)

Ota yhteyttä velkojaan ja sovi uudesta maksuaikataulusta, jos et kykene maksamaan laskuja eräpäivänä. Kerro myös, jos velkaantumiseesi on syynä jokin elämäntilanteen muutos (esim. sairaus tai työttömyys). Jos ongelma ei ratkea laskujen eräpäiviä siirtämällä, voit neuvotella velkojan kanssa pitempiäaikaisesta maksusuunnitelmasta. Maksusuunnitelman teko on maksullista.

Selviytyäksesi laskuista voit neuvotella maksun saajan kanssa:

- velkojen kuukausierien pienentämisestä ja laina-ajan pidentämisestä
- hoidossa olevan lainan lyhennysvapaista jaksoista, jolloin maksat vain lainasi korkoa: tällöin voit maksaa kiireellisiä, pienempiä velkoja ja laskuja pois
- koron tai viivästyskoron alentamisesta
- luottojen yhdistämisestä yhdeksi velaksi

On parempi yrittää sopia asiat kuin antaa viivästys- ja perimiskulujen kasvaa. Velkojat arvostavat yhteistyökykyä mutta edellyttävät myös, että sovituissa maksusuunnitelmissa pysytään. Älä sitoudu sellaiseen suunnitelmaan, johon sinulla ei ole varaa!

Maksamattomissa laskuissa kulut kertyvät seuraavassa järjestyksessä:

- viivästyskorko
- viivästys- ja muistutusmaksut velkojille
- perintätoimiston perintäkulut
- tuomioistuimen käsittelymaksut
- velkojan oikeudenkäyntikulut
- ulosottomaksut

Elämäntilanteen muuttuessa muista aina tarkistaa mahdollisuutesi saada yhteiskunnan etuuksia, esim. toimeentulotukea ja asumistukea, ja huolehtia siitä, että ne ovat määrällisesti ajan tasalla. Tukien hakeminen ajoissa estää velkaantumista tehokkaasti.

**Hae Takuusäätiöstä tai Jyväskylän talous- ja velkaneuvonnasta maksutonta ammattiapua itsellesi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa!**

### **Miten maksuhäiriömerkintä vaikuttaa elämään?**

Jos laskut viivästyvät merkittävästi, voi siitä seurata maksuhäiriömerkintä luottotietoihin. Pankkilainan saanti voi tällöin hankaloitua tai jopa estyä kokonaan. Luottotietojen menetys voi lisäksi vaikeuttaa esimerkiksi internet-yhteyden tai puhelinliittymän saamista, vakuutuksen ottamista tai asunnon vuokraamista. Sillä voi olla vaikutusta jopa työpaikan saantiin, jos työhön liittyy taloudellista vastuuta.

Maksuhäiriömerkintä pysyy noin 2 – 3 vuotta kerrallaan. Omat luottotietosi voit tarkistaa osoitteessa [www.omatieto.fi](http://www.omatieto.fi). Palvelu on maksullinen.

### **Velkaongelmissa auttavat tahot**

Jos velkaantuminen uhkaa sinua tai on jo ongelmiasi, voit lähteä selvittämään tilannettasi joko Takuusäätiön tai Keski-Suomen talous- ja velkaneuvonnan kautta. Erona palveluissa on se, että Takuusäätiössä saat ensiapua ongelmiisi puhelimitse tai sähköisesti, kun taas Keski-Suomen velkaneuvonnassa tapaat neuvojan kasvokkain. Voit hakeutua palvelujen piiriin riippumatta siitä, onko ongelmiasi suuri vai pieni. Voit myös saada maksutta avuksesi Takuusäätiön kouluttaman tukihenkilön tai seurakunnan diakoniatyöntekijän.

Talous- ja velkaongelmissa on harvoin kyse vain rahasta, eivätkä ongelmat aina ratkea vain rahalla. Esimerkiksi mahdollinen peli- ja ostosriippuvuus ja muut mielenterveysongelmat on syytä hoitaa ensin, koska ne ovat yleensä esteenä velkajärjestelyihin pääsemiselle. Myös erilaisiin muihin elämänkriiseihin, kuten avioeroon, konkurssiin tai työttömäksi jäämi-

seen, on syytä hakea apua ja tukea ensin. Oman talouden kuntoon saattaminen vaatii kurinalaisuutta ja voimavaroja, joita akuuttia kriisitilannetta elävällä ei välttämättä ole.

Auttavia tahoja on koottu jonkin verran tähän oppaaseen. Takuusäätiön sivuilta löytyy lisäksi hyödyllinen linkkipankki akuuttia kriisiä eläville, talousvaikeuksien kanssa kamppaileville henkilöille:

[www.takuu-saatio.fi/hae-apua/vaikeat-elamantilanteet](http://www.takuu-saatio.fi/hae-apua/vaikeat-elamantilanteet)

### Takuusäätiö

Takuu-Säätiön velkalinjalle voit soittaa maksutta ja keskustella nimettömänä omista tai läheisesi rahahuolista.

Keskusteluissa:

- kartoitetaan maksuvaikeuksia ja velkatilannetta; tuloja ja menoja sekä maksukykyä
- kerrotaan velkojen järjestelykeinoista, sosiaalietuuksista ja taloushallintakeinoista
- selvitetään mahdollisuuksia Takuu-Säätiön palvelujen saamiseen (esim. järjestelylainan takaus, pienlaina)
- neuvotaan alkuun ja ohjataan hakemaan apua tarpeen mukaan

Velkalinja, maksuton, valtakunnallinen neuvontanumero:

0800 9 8009 arkisin 10.00 – 14.00

[www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)

Kysy rahasta -chat on auki maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 12.30 – 15.00.

Chattiin pääsee täältä: <http://www.takuu-saatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta>

### Talous- ja velkatukihenkilötoiminta

Toiminta on vapaaehtoistyötä, jossa Takuusäätiön koulutuksen saaneet tukihenkilöt auttavat talousvaikeuksissa olevia henkilöitä ja opastavat heitä auttamisjärjestelmien piiriin. Tukihenkilön kanssa sinulla on mahdollisuus keskustella ja saada tukea talouteen liittyvissä asioissa. Tukihenkilö on rinnalla kulkija, joka rohkaisee, kannustaa ja auttaa sinua velkasioiden hoidossa ja voi lähteä mukaasi esim. virastokäynneille. Toiminnan järjestävät yhteistyössä Jyväskylän A-kilta ry, JST ry:n Sirpakka-hanke ja Jyväskylän Katulähetys ry.

Jyvässeudulla toimivien vapaaehtoisten yhteystiedot:

Pirjo Vääränen  
050 5146715 (arkisin)  
[pirjo.vaaranen49@gmail.com](mailto:pirjo.vaaranen49@gmail.com)

Tuija Öystilä  
046 5985410  
[oystila.tuija@gmail.com](mailto:oystila.tuija@gmail.com)  
(kohderyhmä työttömät)

Mia Valkeinen  
044 3299442  
[valkeinenmia@gmail.com](mailto:valkeinenmia@gmail.com)

## Rahattomat ry

Yhdistys auttaa kaikkia talousahdinkoon joutuneita vertaistukiperiaatteella ja moralisoimatta. Toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta. Yhdistys ei lainaa rahaa.

Lisätietoja: [www.rahattomat.fi](http://www.rahattomat.fi)

040 4472690 (toimisto)

[rahattomat.toimisto@gmail.com](mailto:rahattomat.toimisto@gmail.com)

## Keski-Suomen talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvojat neuvovat ja avustavat yksityistalouksia ja elinkeinonharjoittajia erilaisissa talouteen ja velkaantumiseen liittyvissä ongelmissa. Maksuton palvelu on tarkoitettu Keski-Suomessa asuville. Sivuvastaanotot toimivat Jämsässä, Keuruulla, Saarijärvellä ja Viitasaarella.

Voit ottaa yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

- tulosi eivät kata menoja
- laskusi laahaavat jatkuvasti myöhässä
- sinulla on maksuvaikkeitä kulutusluottojen kanssa
- olet ylivelkaantunut annettuasi takauksen
- olet ylivelkaantunut työttömyyden, sairauden tai muun yllättävän tapahtuman seurauksena
- ylivelkatilanteesi on seurausta päättyneestä yritystoiminnasta

Neuvonta ja ajanvaraus päivystysaikana:

ma – to 9.00 – 10.00

(014) 266 0000

[www.jyvaskyla.fi/sote/velkaneuvonta](http://www.jyvaskyla.fi/sote/velkaneuvonta)

Osoite:

Hannikaisenkatu 37

40101 Jyväskylä

## Jyväskylän seurakunnan diakoniatyö

Seurakunnan diakoniatyöllä on mahdollisuus avustaa akuutissa hätätilanteessa. Tavoitteena on, että avustus auttaa vaikeimman yli, jotta sen jälkeen on helpompi selvittää joko omin voimin tai yhteiskunnan tuella.

Diakoniatyö auttaa, vaikkeet olisi kristitty tai kuuluisi kirkkoon. Seurakunnan diakoniatyöntekijä keskustelelee kanssasi raha- ja velkatilanteestasi. Keskustelua varten on hyvä varata tapaamisaika.

Seurakunnan diakoniatyöntekijä voi auttaa myös löytämään asiantuntevaa apua esimerkiksi velkaneuvojalta. Hän voi auttaa lomakkeiden täyttämässä ja yhteydenpidossa velkoihin ja sosiaalitoimeen sekä tulla mukaasi neuvottelemaan kestäviä ratkaisuja ongelmiin.

Jyväskylän diakoniatyöntekijöiden yhteystiedot:

[www.jyvaskylanseurakunta.fi/diakonia-ja-auttaminen](http://www.jyvaskylanseurakunta.fi/diakonia-ja-auttaminen)

## Velkojen hoitaminen: ulosotto, Takuusäätiön takaus vai sosiaalinen luotto?

Tapa, jolla velkoja on järkevää hoitaa, riippuu velkojesi suuruudesta, maksukyvästäsi ja motivaatiostasi hoitaa talouttasi. Seuraavat ohjeet ovat vain suuntaa antavia, koska tilanteet ovat yksilöllisiä. Siksi on aina suositeltavaa hakea ammattiapua.

### Ulosotto

Jos elät yhteiskunnan tukien varassa, sinulle ei yleensä katsota jäävän ns. maksuvaraa velan lyhentämiseen pakollisten menojen jälkeen. Tässä tilanteessa on usein viisainta antaa velan mennä ulosottoon, varsinkin jos velkaa on paljon. Jos maksukyvyttömyytesi edelleen jatkuu, voit hakea tuomioistuimesta yksityishenkilön velkajärjestelyä. Työtönkin voi päästä velkajärjestelyyn. Velat myös vanhenevat aikanaan.

Lisätietoa:

[www.takuu-saatio.fi/tietoa-ja-ratkaisuja/ratkaisuja-velkaongelmiin](http://www.takuu-saatio.fi/tietoa-ja-ratkaisuja/ratkaisuja-velkaongelmiin)

### Takuusäätiön takaus

Jos sinulla on maksukykyä, esim. palkka- tai eläketuloa, velat on usein mahdollista yhdistää ns. järjestelylainaksi. Jos sinulla on vaikeuksia saada enää pankista lainaa, voit hakea Takuusäätiön takausta järjestelylainalle. Takauksen voi saada vain kerran elämässä, ja kun haet sitä, elämäntilanteesi tulee olla vakaa ja velkaantumisen syiden hallinnassa.

Lisätietoa:

[www.takuu-saatio.fi/palvelumme/takuu-saation-takaus](http://www.takuu-saatio.fi/palvelumme/takuu-saation-takaus)

### Sosiaalinen luotto

Toinen mahdollisuus on hakea sosiaalista luottoa, joka on tarkoitettu Jyväskylässä vakinaisesti asuville pienituloisille henkilöille, joilla eri syistä, esimerkiksi vakuuksien puuttumisen tai maksuhäiriömerkinnän vuoksi, ei ole mahdollisuutta saada kohtuuehtoista luottoa. Luottoa voidaan myöntää esimerkiksi velkakierteen katkaisemiseen, kohtuullisiin kodin hankintoihin, kuntoutumiseen, työllisyyden edistämiseen tai sosiaalisen kriisin ylittämiseen. Myös sosiaalisen luoton saanti vaatii takaisinmaksukykyä, joten esim. toimeentulokiasiakkaana sitä ei voi saada. Harkinnanvaraista toimeentulotukea voi kuitenkin hakea useimpiin edellä mainittuihin tarkoituksiin.

Lisätietoa:

[stm.fi/toimeentulo/sosiaalinen-luototus](http://stm.fi/toimeentulo/sosiaalinen-luototus)

[www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/sosiaalinenluototus](http://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/sosiaalinenluototus)

Hakemuksia on saatavana sosiaalitoimen palvelupisteessä sekä Jyväskylän kaupungin internet-sivuilla. Puhelinaika on maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 12 – 14.

(014) 266 0000

Jyväskylän kaupunki

Aikuissosiaalityö ja kuntouttavat palvelut

Hannikaisenkatu 37

PL583, 40101 Jyväskylä

## Tarkkana ostoksilla

Ostaessasi tuotteen tai palvelun teet sopimuksen, jota ei kumpikaan osapuoli voi yksinään muuttaa. Ostoksia on siis syytä harkita tarkkaan, sillä kauppaa ei voi aina purkaa, vaikka tulisi katumapäälle myöhemmin.

Virheettömillä tavaroilla on palautusoikeus vain, jos myyjäliike siihen suostuu. Useimmat kaupat tosin myöntävät vaihto- ja palautusoikeuden vapaaehtoisesti, mutta ne päättävät itsenäisesti sen rajoista. Esimerkiksi alennetuilla tuotteilla ei yleensä ole vaihto- eikä palautusoikeutta. Etä- ja kotimyynnissä ostajalla on 14 vuorokauden harkinta -aika, jonka aikana ostoksen voi palauttaa tai vaihtaa toiseen.

Ennen ostopäätöstä voi olla hyvä tehdä tuotevertailuja.

### **Vertailuja useista eri peruselintarvikkeista:**

[www.kuluttajaliitto.fi](http://www.kuluttajaliitto.fi)

### **Viihde-elektroniikka, puhelimet ja tietokoneet:**

[www.alatest.fi](http://www.alatest.fi)

### **Testejä kodinkoneista, kulkuvälineistä, työkaluista:**

[www.tekniikanmaailma.fi](http://www.tekniikanmaailma.fi)

### **Testejä monipuolisesti kulutuksen eri osa-alueilta:**

[www.kuluttaja.fi](http://www.kuluttaja.fi)

### **Energiamarkkinaviraston sähkön kilpailuttamispalvelu:**

[www.sahkonhinta.fi](http://www.sahkonhinta.fi)

### **Nettikauppojen hintojen vertailupalvelu:**

[www.vertaa.fi](http://www.vertaa.fi)

### **Tietoa kuluttajan oikeuksista kaupankäynnissä löydät osoitteista:**

[www.kuluttajavirasto.fi](http://www.kuluttajavirasto.fi)

[www.kuluttajaliitto.fi](http://www.kuluttajaliitto.fi)

Kuluttajavirasto antaa tietoa kuluttajan oikeuksista ja ohjeita kaupankäynnin ongelmatilanteisiin. Kuluttajaliitto neuvoa kuluttajia ja jakaa tietoa.



## Kuluttajaneuvonta

Voit olla yhteydessä kuluttajaneuvontaan kaupankäynnin riitatilanteissa. Pyri ensisijaisesti ratkaisemaan tilanne myyjän kanssa. Voit soittaa tai laittaa yhteydenottopyynnön sähköisellä lomakkeella.

029 553 6901

ma – pe klo 9.00 – 15.00

[www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta](http://www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta)

## Verkkokauppa-apuri

Verkkokauppa-apurin avulla voi arvioida verkkokauppaa harjoittavien yrityksen luotettavuutta .

<http://fi.theshoppingassistant.com/>

## Välty heräteostoksilta!

Voit estää osoitteellisen suoramainonnan lähettämisen täyttämällä ja lähettämällä posti-toimistoista saatavan lomakkeen, ns. Posti-Robinsonin. Omaan postilaatikkoon tai postiluukkuun voi lisäksi teipata ”ei mainoksia” -lapun.

Puhelinmyyjien soittoa vähentää ilmoittautuminen Puhelin-Robinsoniin, jota ylläpitää Asiakkuusmarkkinointiliitto. Robinsoniin voi soittaa: 0600 13404. Puhelu maksaa 0,39 € / minuutti, hintaan lisätään paikallisverkkomaksu (pvm).

Voit myös kieltää tietojesi luovutuksen väestötietojärjestelmän sähköisessä tarkista tietosi! -palvelussa tai soittamalla tai lähettämällä vapaamuotoisen kirjeen maistraattiin. Puhelinmarkkinoinnin rajoittamista ei voi tehdä väestötietojärjestelmään, koska sinne ei tallenneta puhelinnumeroita.

[vrk.fi/etusivu](http://vrk.fi/etusivu)

Tekstiviestitse ja sähköpostitse mainoksia saa lähettää vain, jos olet antanut siihen erikseen luvan.

## Kirpputoreja sekä osto- ja myyntiliikkeitä

### Fida lähetystori

Tapionkatu 12, 40100 Jyväskylä  
(014) 213 421  
[www.lahetystorit.fi](http://www.lahetystorit.fi)

### Marina Centrum Oy

Ilmarisenkatu 2, 40100 Jyväskylä  
(014) 610111  
<http://centrum-kirpputori.com/>

### UFF Jyväskylä

Vapaudenkatu 48 – 50, 40100 Jyväskylä  
(014) 617 601  
[www.uff.fi/vapaudenkatu48-50.php](http://www.uff.fi/vapaudenkatu48-50.php)



### Kilpisen Kirppis

Vapaudenkatu 38 A, 40100 Jyväskylä  
050 4642026  
[www.kilpisenkirppis.fi](http://www.kilpisenkirppis.fi)

### Kirpparilla

Sorastajantie 1, 40320 Jyväskylä  
0400 283793  
<https://kirpparilla.fi/jyvaskyla/>

### Kirppis Löytölähde

Kirrinpolku 4, 40270 Palokka  
0400 540 556  
[arja.minkkinen@gmail.com](mailto:arja.minkkinen@gmail.com)

### Kirpputori Silinteri

Kirrinkuja 1, 40270 Jyväskylä  
045 3156 900  
[www.silinteri.fi](http://www.silinteri.fi)

### SPR:n kirpputorit

<http://www.spr-kirppis.fi/yhteystiedot/>

Ahjokatu 14 – 16, 40320 Jyväskylä  
040 145 8807  
Isännäntie 1 G, 40740 Jyväskylä  
040 146 0441  
Kirrinpolku 5, 40270 Palokka  
Ajovaraukset 040 146 0641

### Vaajapörssi

Huoltopolku 4, 40800 Vaajakoski  
(014) 666 095, 040 7729855  
[www.itsepalvelutori.com](http://www.itsepalvelutori.com)

### EkoCenterin kirpputorit

Eko Center Harjunporras  
Gummeruksenkatu 13, 40100 Jyväskylä  
040 765 3303  
[www.jklkl.fi/ekocenter-kirpputorit](http://www.jklkl.fi/ekocenter-kirpputorit)  
Eko Center Kankitie  
Kankitie 10, 40240 Jyväskylä  
noudot ja tiedustelut 020 712 1580  
[www.jklkl.fi/ekocenter-kirpputorit](http://www.jklkl.fi/ekocenter-kirpputorit)

### Wanha Veikko

Konttisentie 1, 40800 Vaajakoski  
0400 538 625  
[www.wanhaveikko.fi/blogi](http://www.wanhaveikko.fi/blogi)

### Vaajakosken Suvanto

Savonmäentie 9, 40800 Vaajakoski  
050 408 7091  
[www.suvanto.fi/kirpputori.html](http://www.suvanto.fi/kirpputori.html)

**Lastentarvikkeita:**

Lastenkirppis Hippakauppa  
Savonmäentie 3  
40800 Vaajakoski  
045 187 5717  
kauppa@hippakauppa.fi

**Puolustusvoimien käytöstä poistettua materiaalia:**

SA-Kauppa  
Sorastajantie 1 A  
40320 Jyväskylä  
040 315 7666  
www.sa-kauppa.fi/portal/fi/kaupat/jyvaskyla/

**Urheiluvälineitä:**

Sportti-Divari  
Ahjokatu 13  
40320 Jyväskylä  
050 320 1340  
www.jyvaskylansportti-divari.fi

**Osto- ja myyntiliikkeitä:**

Salamakauppa  
Isännäntie 1 G  
40740 Jyväskylä  
0400 324 969  
Salamakauppa-kirpputori  
Isännäntie 1 G  
40740 Jyväskylä  
info@salamakauppa.fi  
http://salamakauppa.fi/

**Kirpputoreja ulkona:**

**Sepänaukion kirpputori**

Nisulankadun ja Sepänkadun risteyksessä  
(014) 266 0108  
Kesällä  
la – su 8.00 – 15.00

**Oikokadun tori**

Oikokatu  
(014) 266 0108  
ma – pe 8.00 – 17.00  
la 8.00 – 15.00

**Kivistön kirpparit**

lauantaisin 8.30 – 14.00  
Toimii kesällä pihakirppiksenä ja talvella sisäkirppiksenä  
Vaajakoskentie 29  
40400 Jyväskylä  
050 339 9973

**Lisätietoa kirpputoreista:**

<http://www.kirppikset.info/paikkakunta/>

**Leipomomyymälöitä:**

Vaasan Oy Jyväskylän leipomo  
Sorastajantie 1  
40320 JYVÄSKYLÄ  
0204 46 3556  
ma – pe 7.00 – 17.00  
la 8.00 – 16.00

Ruthin leipomomyymälä  
Metsäraivio 1  
40520 Jyväskylä  
045 344 6544  
ma – pe 07.00 – 17.00

## APUA TARVITTAESSA

### Ruoka-apua

#### Ruokapankki Jokapäiväinen Leipä

Katulähetyksen ylläpitämä ruokapankki jakaa kauppojen lahjoitusruokaa ja EU-elintarvikkeita niitä tarvitseville. Ruoka-apua varten tarvitaan ruokaseteli. Leipää voi saada kohtuudella ilman seteliä päivittäin.

Ruoka-apua saadaksesi toimi seuraavasti:

- ota mukaan viimeisin myönteinen ja voimassa oleva toimeentulotukipäätös ja henkilötodistus, jotka sinun tulee näyttää ruokapankin työntekijälle
- jos et ole toimeentulotuen saaja, varaa ruokapankin henkilökunnalta tai asuinalueesi diakonilta aika ruokasetelihaastatteluun, jossa arvioidaan avun tarpeesi

Kauppojen lahjoitusruokakassin voit saada ruokasetelillä kerran viikossa. Kassi maksaa 2 euroa. Avustuksen voi hakea maanantaisin, keskiviikkoisin tai perjantaisin klo 11.00 – 14.00. Hakijoille jaetaan jonotusnumerot kahvila Agapessa, jossa voi odottaa omaa vuoroaan. Ruoka-apu on tarkoitettu vain jyväskyläläisille. Huhtasuolla asuvat voivat hakea ruoka-apua myös Elämän Leipä ry:stä, mutta molemmista paikoista ei voi hakea.

Ruokasetelillä saa myös kerran kuukaudessa maksuttoman EU-ruokakassin.

Yhteystiedot:

Paula Pylvänäinen  
toimistovastaava  
Ruokaseteliasiat, ajanvaraus, EU -jakelu  
040 168 6600

Ruokapankki Jokapäiväinen leipä  
Sammonkatu 5  
40100 Jyväskylä  
040 848 3125 (asiakaspalvelu)

#### Elämän leipä ry

Elämän leipä jakaa ruoka-apua Huhtasuolla asuville vähävaraisille työttömille ja eläkeläisille. Ota ensimmäiselle hakukerralle mukaan vuokrasopimus, jolla todistat asuvasi Huhtasuolla (postinumeroalueet 40320 ja 40340).

Ruokaa voi hakea kerran kahdessa viikossa, ja sitä saa noin 2 – 3 kassia kerralla. Kulujen peittämiseksi peritään 4 euron maksu/hakukerta.

Avustuksen voi hakea maanantaisin, keskiviikkoisin tai perjantaisin klo 13.00- 14.30. Haki-joille arvotaan jonotusnumerot klo 12.45.

Myös Elämän Leipä ry:stä voi saada kerran kuussa maksuttoman EU-ruokakassin. Ruokaseteli kassia varten voidaan kirjoittaa Elämän Leivässä tai sen voi pyytää Huhtasuon alueen diakonilta.

044 040 4588

Osoite:

Huhtasuon Elämän leipä ry  
Nevakatu 1  
40340 Jyväskylä

## **Apua lapsiperheille**

### **Oppe-hanke**

Ruokapankki Jokapäiväisen leivän Oppe-hanke auttaa vähävaraisia yksinhuoltajaperheitä, joissa on vähintään yksi alle 8-vuotias lapsi, ja erityistapauksissa kriisitilanteisiin ajautuneita lapsiperheitä Jyväskylän alueella.

Oppe-asiakas on oikeutettu lunastamaan Ruokapankin normaalit lahjoitusruokakassit 2 €/kpl ja samalla hän voi valita Lidlin lahjoittamia tuotteita. Vaatteita ja leluja sisältävän Oppe-aloituslaatikon saa kertaluonteisesti.

Oppe-asiakas voi asioida Ruokapankissa tiistaisin klo 12.00 – 13.00. Ruokasetelin voi hakea oman asuinalueen diakoniatyöntekijältä tai Ruokapankista.

Yhteystiedot:

Anna-Kaisa Peuranen  
Oppe/yksinhuoltajat  
040 505 2926

### **Hope-yhdistys**

Hope-yhdistys toimii vähäosaisten lasten paremman arjen puolesta. Tavoitteena on antaa kriisiperheille konkreettista helpotusta arkeen ja jakaa huostaanotetuille lapsille ilon pilkkauksia ja uskoa elämään. Toiminta on monimuotoista: joskus apu voi olla lastenhoitoapua väsyneelle yksinhuoltajalle, joskus ruoka- tai vaateapua tai huonekaluja. Hope järjestää lapsille myös ilmaisia urheilutapahtumia, kursseja ja retkiä.

Voit täyttää hakemuslomakkeen osoitteessa: [www.hopeyhdistys.fi/kaipa-an-apu/](http://www.hopeyhdistys.fi/kaipa-an-apu/)

## **Vertaistukea ja keskusteluapua**

### **Mieli Maasta -ryhmät**

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään sekä vaikuttaa masennusta ehkäisevästi.

Yhdistyksen toiminnan ydin ovat maksuttomat vertaistukiryhmät, joissa sinulla on mahdollisuus antaa ja saada tukea ihmisiltä, joilla on samanlainen elämäntilanne tai samankaltaisia kokemuksia. Vertaistukiryhmät ovat vapaamuotoisia, tavoitteellisia keskusteluryhmiä, joissa on keskimäärin 3 – 8 jäsentä. Ryhmiin pääset osallistumaan saapumalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Jyväskylän ryhmä kokoontuu Kansalaistoiminnan keskus Matarassa.

Lisätietoja:

Päivi /050 9372379

<http://mielimaastary.fi/Länsi-Suomi.php>

### **Keski-Suomen mielenterveysomaiset**

Onko läheisesi sairastunut psyykkisesti? Kannatko hänestä huolta ja huolestuttaako oma jaksamisesi? Älä jää yksin!

[www.finfamiks.fi/toiminta/](http://www.finfamiks.fi/toiminta/)

### **Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin**

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen. Kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt vastaavat puheluihin.

arkisin 9.00 – 07.00

viikonloppuisin ja juhlapyhinä 15.00 – 07.00

Puhelu maksaa paikallisverkkomaksun tai matkapuhelinmaksun verran. SOS-kriisikeskus ei peri puhelusta maksua.

Valtakunnallinen kriisipuhelinnumero:

010 195 202

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

## **Kriisikeskus Mobile**

Jos olet kohdannut akuutin kriisin, esimerkiksi vakavan sairauden, läheisesi kuoleman tai joutunut rikoksen uhriksi, Kriisikeskus Mobile tarjoaa apua useissa Keski-Suomen kunnissa kellon ympäri.

(014) 266 7150

[www.kriisikeskusmobile.fi](http://www.kriisikeskusmobile.fi)

## **Kirkon palveleva puhelin**

Kirkon ylläpitämä Palveleva puhelin tarjoaa mahdollisuuden purkaa mieltä painavia asioita puhelimitse. Soittajalle ei pyritä tarjoamaan valmiita vastauksia, vaan keskustelukumppani tukee sinua löytämään itse elämäsi parhaiten sopivia ratkaisuja.

Puhelu maksaa paikallisverkkomaksun tai matkapuhelinmaksun verran.

Päivystysajat:

su – to 18 – 01

pe – la 18 – 03

Palvelevan puhelimen numero:

010 190 071

Voit keskustella mieltäsi painavista asioista myös kirkon palvelevassa netissä. Viestiisi vastaa koulutettu vapaaehtoinen tai kirkon työntekijä muutaman päivän kuluessa.

<https://www.verkkoauttaminen.fi/palvelevanetti>

Kirkolla on myös chattipalvelu:

<https://www.facebook.com/kirkkosuomessa>

## EDULLISIA HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA

### Edullista liikuntaa

Kaupungin alueella on liikuntapuistoja, kaksi uimahallia ja useita sisäliikuntatiloja. Kaupunki järjestää ohjattuja liikuntaryhmiä eri kohderyhmille.

### Työttömien Wire-liikunta

Wire-liikuntaryhmät tarjoavat työkykyä ylläpitävää liikuntaa työttömille työnhakijoille ja toimeentulotukiasiakkaille. Ryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä ja ne ovat osallistujille maksuttomia; poikkeuksena vesivoimisteluryhmä, joka maksaa 3 € / kerta.

Lisätietoa:

014 266 4267

tarja.l.oksanen@jkl.fi

[www.jkl.fi/liikunta/ohjattu\\_liikunta/aikuiset/wire](http://www.jkl.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/aikuiset/wire)

### Mielenterveyskuntoutujien Mieli Virkeäksi -ryhmät

Ryhmät on tarkoitettu mielenterveysongelmista toipuville, esim. Kelan kuntoutustuella oleville. Ryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä ja ne ovat osallistujille maksuttomia; poikkeuksena vesivoimisteluryhmä, joka maksaa 3 € / kerta.

Lisätietoa:

(014) 266 4267

tarja.l.oksanen@jkl.fi

[www.jkl.fi/liikunta/ohjattu\\_liikunta/aikuiset/mieli\\_virkeaksi](http://www.jkl.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/aikuiset/mieli_virkeaksi)

### Alennuksia uimahalleissa

Työttömät pääsevät Aalto-Alvariin ja Wellamoon uimaan alennetuilla hinnoilla:

[www.jyvaskyla.fi/liikunta/hinnasto/aaltoalvari](http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/hinnasto/aaltoalvari)

[www.jyvaskyla.fi/liikunta/hinnasto/wellamo](http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/hinnasto/wellamo)



## Tanssin Taikaa ry

Yhdistys tarjoaa monipuolista tanssinopetusta. Kursseja on tarjolla kaiken tasoisille tanssijoille ja mukaan pääsee mihin aikaan kaudesta tahansa. Mukaan tanssimaan pääset maksamalla 10 euron jäsenmaksun sekä kertamaksun.

Lisätietoja tanssiharrastuksesta:

[www.tanssittaa.fi](http://www.tanssittaa.fi)

Jäsenasiat:

Vesa Airaksinen

040 588 9706

[vesa.airaksinen@tanssittaa.fi](mailto:vesa.airaksinen@tanssittaa.fi)

## Kivistön Työväentalon tanssit

Jyvässeudun työllistämisyhdistyksen toimistosta on mahdollista ostaa työttömän alehintaan (7 euroa/kpl) tanssilippuja Kivistön Työväentalon tansseihin. Työttömyys on todistettava lippuja hankkiessa. Kerralla myydään korkeintaan kaksi lippua.

[www.kivistontyovaentalo.fi/index.php/tanssit](http://www.kivistontyovaentalo.fi/index.php/tanssit)

## Luontoon liikkumaan

Jyväskylän kaupungin alueella on 13 luontopolkua ja 5 lintutornia. Polkujen ja tornien sijainnit saat selville täältä:

[www.jkl.fi/ymparisto/ymparistonsuojelupalvelut/luontopolutjalintutornit](http://www.jkl.fi/ymparisto/ymparistonsuojelupalvelut/luontopolutjalintutornit)

Jyväskylän kaupungin sivuilta löytyy kattavasti tietoa kaupungin kuntoradoista, laduista ja virkistysalueista. Kaupungin virkistysalueilta löytyy mm. uimarantoja, melontareittejä, virkistyskalastuspaikkoja, avantouintipaikkoja ja retkiluistelurata.

[www.jyvaskyla.fi/liikunta/ulkoilu\\_ja\\_virkistys](http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ulkoilu_ja_virkistys)

Keski-Suomen alueella sijaitsee monta kansallispuistoa ja muitakin virkistysmahdollisuuksia löytyy runsaasti:

[www.keskisuomi.net](http://www.keskisuomi.net) > aktiviteetit

## Teemapäivät

Aika ajoin järjestetään lähiöissä teemapäiviä, jolloin saattaa päästä ilmaiseksi erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Monissa lähiöissä on myös ilmaisia liikuntaryhmiä asukkaille. Seuraa eri asuinalueiden ilmoittelua.

## Edullisia kulttuuriharrastuksia

### Kipinä-etu toimeentulotukiasiakkaille

Jos olet toimeentulotuensaaja, voit hakea Kipinä-etua, jonka antaa mahdollisuuden osallistua kulttuuri- tai liikuntaharrastuksiin maksutta tai alennetulla hinnalla. Ilmoittautuessasi tarvitset toimeentulotukipäätöksen ja kuvallisen henkilökortin.

Etu on voimassa mm. Jyväskylän kansalaisopiston kursseilla, joihin pääsee maksutta, jos vapaita opiskelupaikkoja on jäänyt ilmoittautumisajan umpeuduttua. Lisäksi voi päästä alehinnoilla Jyväskylän kaupunginteatteriin tai Jyväskylä Sinfonian konsertteihin.

Anna palautetta Kipinä-eduista, esitä toiveita ja ehdotuksia tai kysy lisää:

Jyväskylän kansalaisopiston rehtori Sini Louhivuori, (014) 266 4087, [sini.louhivuori@jkl.fi](mailto:sini.louhivuori@jkl.fi)

### Jyväskylän kaupunginteatterin viimetippalippu

Viimetippalippu on opiskelijoille, työttömille ja toimeentulotuen piirissä oleville tarkoitettu lippu, joka on voimassa Jyväskylän kaupunginteatterin omissa esityksissä aina silloin kun niissä on tilaa. Liput ovat lunastettavissa tuntia ennen esitysten alkua lippumyymälästä, Vapaudenkatu 36, (014) 266 0110.

Puhenäytelmään viimetippalippu maksaa tällä hetkellä 6 euroa ja musikaaliin 12 euroa. Kätevin tapa saada tietoa viimetippailusta on tykätä Viimetipalla teatteriin -sivusta [www.facebook.com/viimetipallateatteri](https://www.facebook.com/viimetipallateatteri). Jos olet Jyvässeudun työllistämisyhdistyksen jäsen, saatat saada viimetippatarjouksia myös omaan sähköpostiisi.

### Jyväskylä Sinfonian tarjoushinnat

Työttömät ja toimeentulotukiasiakkaat pääsevät useimpiin konsertteihin alehinnalla (12 €). Lippuja saa kaupunginteatterin lippumyymälästä sekä Lippupisteestä. Lisätietoja: Jenni Hakola, (014) 266 4167.

### Kulttuuriluotsitoiminta

Tilaa kulttuuriluotsi kaveriksi kulttuuritapahtumiin. Luotsin mukana pääset ilmaiseksi museoihin tai alennettuun luotsihintaan maistelemaan kulttuuriannoksia. Tilaa kulttuuriluotsi 050 338 1114 tai [hannemari.laitinen@jkl.fi](mailto:hannemari.laitinen@jkl.fi).

Lisätietoja:

[www.jyvaskyla.fi/taidemuseo/museokasvatus/kulttuuriluotsit](http://www.jyvaskyla.fi/taidemuseo/museokasvatus/kulttuuriluotsit)

Perjantaisin on ilmainen sisäänpääsy kaupungin kaikkiin museoihin.

## Elokuvakerho Jules

Keski-Suomen Elokuvakeskuksen elokuvakerho on erikoistunut B-elokuviin ja kulttiklassikoihin. Elokuviin on työttömille alennushinnat, ja esim. Kino Hopeaan pääsee maksutta.

<http://www.ksek.fi/naytokset>

<https://www.facebook.com/KSEKry/>

## Kaupunkifestivaalien ilmaistapahtumat

Hyödynnä kaupunkifestivaalien ilmainen ohjelmatarjonta. Pehdy tapahtumiin ennalta netissä. Isoilla festivaaleilla on omat sivut, jotka löytyvät google-haulla.

Vuosittain toistuvia festivaaleja ovat Jyväskylässä mm. Yläkaupungin Yö, Jyväskylän Keskä, Valon kaupunki ja elokuvafestivaali Arktisen Upeeta. Monelle festivaalille on mahdollista myös pestautua vapaaehtoiseksi.

Seuraa ilmoittelua julkisilla ilmoitustauluilla, paikallislehdissä ja paikallisradiossa. Liity kiinnostavien tapahtumajärjestäjien sähköpostilistoille tai fb-tykkääjäksi. Näin saat tietoa tapahtumista tuoreeltaan ja vähällä vaivalla.

Monissa lähiöissä on pienempiä kyläjuhlia tai markkinatapahtumia, joihin usein liittyy kulttuuriohjelmia. Myös eri yhdistykset järjestävät omia kulttuuritapahtumia, joista useimmat ovat ilmaisia tai niihin pääsee pikkurahalla.

Keski-Suomen ja Jyväskylän tapahtumista löydät kätevästi tietoa netistä:

<http://ksml.menoinfo.fi/>

<http://www3.jkl.fi/tapahtumat/main.php?kunta=1>

<https://fi-fi.facebook.com/tapahtumat.jyvaskyla/>

## Kirjastojen ja kansalaisopistojen ilmaistapahtumat

Kirjastoissa järjestettävät kulttuuritapahtumat ovat yleensä maksuttomia ja usein kirjallisuusaiheisia. Kirjastoissa on myös ilmaisia yhteislaulutilaisuuksia ja elokuvanäytöksiä. Tietoa niistä saa parhaiten kirjastojen ilmoitustauluilta.

<http://www.jkl.fi/kirjasto/tapahtumat>

Jyväskylän kansalaisopistolla on ilmaisia yleisöluentoja, joista saa tietoa mm. joka kotiin jaettava opinto-ohjelmasta.

<http://www.jyvaskyla.fi/kansalaisopisto/tapahtumat/luennot>

Pehdy myös eri oppilaitosten ilmaistarjontaan. Esimerkiksi yliopistot ovat julkisia laitoksia, joiden yleisöluennoille yleensä saa osallistua.

## Vapaaehtoistoimintaa

Työtön saa osallistua tavanomaiseen yleishyödylliseen vapaaehtoistoimintaan, mm. urheiluseuroissa ja vertaistukiryhmissä. Työttömyysturvan saannin edellytyksenä kuitenkin on se, että sinun tulee olla työmarkkinoiden käytettävissä ja et voi kieltäytyä työnhausta ja työn vastaanottamisesta vapaaehtoistoiminnan vuoksi. Nyrkkisääntönä vapaaehtoistoiminnassa on se, ettei sillä saa korvata sellaista työtä, jota tehdään palkkatyösuhteessa.

## Kansalaisareena

Kansalaisareena on ainoa kaikkien vapaaehtoistojen edunvalvoja Suomessa. Sen sivustolta löytyy laajasti tietoa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja tapahtumista. [www.kansalaisareena.fi](http://www.kansalaisareena.fi)

## Vapari

Vapaaehtoistoiminnan paikoista saat tehokkaimmin tietoa Vaparista eli Jyväskylän kaupungin vapaaehtoistoiminnan palveluista. Vapari toimii Kansalaistoiminnan keskus Matarassa. Voit ottaa yhteyttä Vapariin, jos olet kiinnostunut vapaaehtoisena toimimisesta tai sinulla on kysymyksiä liittyen vapaaehtoistoiminnan organisoimiseen ja ohjaamiseen. Vapari järjestää myös koulutuksia vapaaehtoisille.

Vapaaehtoistoiminta on ennaltaehkäisevää palvelua, jonka tavoitteena on edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia sekä tarjota mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa. Vapaaehtoistoiminta perustuu molemminpuoliseen vapaaehtoisuuteen, vastavuoroisuuteen ja tasa-arvoon. Toiminta on luottamuksellista ja palkatonta. Vapaaehtoistoiminta toteutuu jokaisen omin tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoinen toimii itselleen sopivana aikana, itselleen parhaiten sopivissa tehtävissä ammattihenkilöstön rinnalla.

Lisätietoja:

Leila Koskinen

050 312 5315

[www.jyvaskyla.fi/vapari](http://www.jyvaskyla.fi/vapari)

[leila.k.koskinen@jkl.fi](mailto:leila.k.koskinen@jkl.fi)

(014) 266 7649

## Suomen Punainen Risti

Suomen Punainen Risti on yksi suurimmista vapaaehtoistoiminnan tarjoajista. Sen kautta on mahdollista päästä esimerkiksi omaishoitajan tai nuoren tukihenkilöksi, monikulttuuriin toimintaan tai ensiapu- ja valmiustoimintaan.

[www.punainenristi.fi/tule-mukaan](http://www.punainenristi.fi/tule-mukaan)

## Monikulttuurikeskus Gloria

Jos monikulttuurinen toiminta on juttusi, täältä löydät mielekästä vapaaehtoistoimintaa esimerkiksi suomen kielen ohjaajana tai kerho-ohjaajana.

[www.monikulttuurikeskus-gloria.fi](http://www.monikulttuurikeskus-gloria.fi)

## Muuta yhteisöllistä toimintaa

Sisältöä elämään voi löytyä myös paikallisten seurojen, eri asuinalueiden kylätalojen tai muun yhteisöllisen toiminnan kautta. Tässä on muutamia esimerkkejä.

## Aikapankki

Jokaisella on jokin taito, jolle on kysyntää. Saatat myös itse tarvita apua toiselta. Aikapankissa palvelut vaihtuvat aikaan. Valuuttana toimii tehty työaika, ei työn määrä tai vaativuus.

[www.aikapankit.fi](http://www.aikapankit.fi)

## Anonyymien sinkkujen seura

A.S.S. on sinkkujen oma toimintaa ja harrastamista edistävä yhdistys. Yhdistys järjestää kaikenlaista yhteistä kivaa tekemistä laidasta laitaan. Enää ei tarvitse jäädä yksin omalle kotisohvalle. Tule mukaan!

[www.anonyymitsinkutseura.fi](http://www.anonyymitsinkutseura.fi)

## Martat

Keski-Suomen Martat järjestävät monenlaisia kursseja, pitopalvelua ja astiavuokrausta. Marttoja on kaikenikäisiä, -kokoisia ja -näköisiä, ja heitä kaikkia yhdistää tekemisen meininki ja halu vaikuttaa. Tule mukaan Martta-toimintaan, järjestön kautta voi vaikuttaa!

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

## Aseman Pysäkki

Aseman Pysäkin toiminta on osa Jyväskylän seurakunnan diakoniatyötä. Se on vapaaehtoistyön keskus ja olohuone, jossa voit osallistua kaikille avoimeen toimintaan tai tulla vaihtamaan kuulumisia kahvikupin ääreen työntekijöiden ja muiden kävijöiden kanssa.

Yhteystiedot:

Hannikaisenkatu 29, 40100 Jyväskylä  
[www.jyvaskylanseurakunta.fi/aseman-pysakki](http://www.jyvaskylanseurakunta.fi/aseman-pysakki)

Antti Laitinen, 050 360 3484  
[antti.laitinen@evl.fi](mailto:antti.laitinen@evl.fi)

### Huhtasuon Kylätoimisto

Huhtasuon Kylätoimisto on Huhtasuon alueen asukkaiden kohtaamispaikka, jossa voi käyttää maksutta tietokonetta, nauttia kahvit ja seurustella muiden kanssa. Saatavilla on Kelan ja kaupungin sosiaalipalvelujen erilaisia hakulomakkeita. Tiloissa työskentelee kaupungin työllisyyspalvelujen työntekijä, joka auttaa työnhakuun liittyvissä asioissa.

Yhteystiedot:

Nevakatu 1, 40340 Jyväskylä

(014) 282 137

[www.huhtasuonkylatoimisto.palvelee.fi/](http://www.huhtasuonkylatoimisto.palvelee.fi/)

[huhtasuonkylatoimisto@gmail.com](mailto:huhtasuonkylatoimisto@gmail.com)

### Keltinmäen Keidas

Keltinmäen asukasyhdistyksen ylläpitämällä kylätalolla on tarjolla hyvin monipuolista maksutonta harrastustoimintaa, ja siellä voi arkisin klo 11 – 13 nauttia 5 euron lounaan.

Yhteystiedot:

Silokkaantie 11, 40640 Jyväskylä

[keltinmaenasukasyhdistys2@gmail.com](mailto:keltinmaenasukasyhdistys2@gmail.com)

[www.facebook.com/keltinmaenasukasyhdistys](http://www.facebook.com/keltinmaenasukasyhdistys)

### Lähiötalo Kuokkis

ViaDian (vapaaseurakunta) ylläpitämässä lähiötalossa on tarjolla maksutonta ryhmätoimintaa arkisin klo 11 – 15 ja lounastarjoilu keskiviikkoisin ja perjantaisin. ViaDia järjestää ajoittain soppatykkitarjoilua myös Huhtakeskuksessa.

Yhteystiedot:

Polttolinja 9 C 52, 40520 Jyväskylä

[jyvaskyla.info@viadia.fi](mailto:jyvaskyla.info@viadia.fi)

<http://viadia.fi/jyvaskyla>

### Vaajakosken Suvanto

Vaajakosken Suvanto järjestää aktivoivaa päiväkeskustoimintaa pienituloisille tavoitteenaan ehkäistä päihdehaittoja ja syrjäytymistä. Suvannolla voi syödä edullisesti aamiaisen ja lounaan, tehdä käsitoita ja saada apua arkeen. Suvanto toimii yhteiskristillisellä pohjalla.

Yhteystiedot:

Vaajakoskentie 123 E3, 04800 Vaajakoski

(014) 611 180

[toimisto@suvanto.fi](mailto:toimisto@suvanto.fi), [www.suvanto.fi](http://www.suvanto.fi)

[www.facebook.com/vaajakoskensuvanto](http://www.facebook.com/vaajakoskensuvanto)

## Suvimäen klubitalo

Klubitalo tarjoaa tavoitteellista toimintaa ja vertaistukea mielenterveyskuntoutujille. Samalla se auttaa kohtaamaan arjen haasteita ja vähentämään yksinäisyyttä.

Yhteystiedot:

Rajakatu 41, 40200 Jyväskylä  
info@suvimaenklubitalo.fi

(014) 211 288  
www.suvimaenklubitalo.fi/

## A-kilta

A-kilta on päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen tarkoitettu yhteisö, joka tarjoaa mielekästä toimintaa päihteettömään elämäntapaan pyrkiville henkilöille.

Yhteystiedot:

Kortesuon kartano  
Taitoniekantie 14  
40740 Jyväskylä

(014) 217 785  
a-kilta@a-kilta.net  
www.a-kilta.net

## Sosku-hankkeen yksinäisten ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia lähteä kotoa harrastuksiin ja muiden ihmisten pariin. Toiminta on osa Jyväskylän kaupungin aikuissosiaalityön palveluja. Ryhmätoimintaa on joka keskiviikko.

Lisätietoja:

Kaisa Kohvakka, 050 311 8262, kaisa.kohvakka@jkl.fi  
Seija Kinnunen, 050 307 6609, seija.kinnunen@jkl.fi  
Erika Toivari, 050 465 8018, erika.toivari@jkl.fi

## Löytöretki-ryhmä työttömille

Jyvälän kansanopiston toteuttama ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 12 – 14 kevään 2017 aikana. Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua, mutta tapaamispaikka vaihtelee, joten se on hyvä selvittää etukäteen.

Lisätietoja:

<http://www.jyvala.fi>

loytoretkelle@gmail.com

## Kimppakyydit

Kimppakyydillä pääset matkustamaan edullisesti yksityisautolla jopa läpi Suomen. Kuskin kanssa sovitaan korvauksesta; yleensä bensakulut jaetaan henkilömäärän mukaan.

[www.kimppa.net/-kyydit.net](http://www.kimppa.net/-kyydit.net)

[www.kyydit.net/](http://www.kyydit.net/)

<http://www.kimppakyyti.fi/>

<http://www.greenriders.fi/>

- facebookissa toimii monta eri kimppakyytilinjaa

## Jakamistalous

Jos tarvitset autoasi, lumilinkoasi, ompelukonetta, poraa tms. harvemmin, voit tarjota niitä naapureillesi ja vastaavasti itse lainata jotain, mitä et halua tai pysty hankkimaan. Samalla tutustut naapureihin, mikä luo yhteisöllisyyttä, ja taloudenpito helpottuu. Sopikaa selvät säännöt väärinkäytösten välttämiseksi.

### VINKKI!

#### Hyödynnä ilmaiset ateriointimahdollisuudet tehokkaasti.

- Käy kauppaliikkeiden avajais- tai merkkipäiväkahveilla. Ajankohdat saat selville paikallislehdestä.
- Vieraile eri seurakuntakuntien ilmaisissa ruokatilaisuuksissa; mm. Adventtikirkko, Pelastusarmeija ja Huhtasuon alue seurakunta järjestävät ilmaisia tai lähes ilmaisia yhteisiä aterioita. Seuraa yhteisöjen ilmoittelua.
- Bongaa taidenäyttelyjen avajaistilaisuudet.
- Käy vaalitilaisuuksissa, niissä on usein jotain tarjoilua.
- Osallistu pihatalkoisiin, niin saat samalla ruuan.
- Hyödynnä erilaiset teemalliset ruokatilaisuudet, mm. Asunnottomien Yö.
- Joulun alla seurakunnat ja useat muut yhteisöt järjestävät ilmaisia jouluruokailuja tai kahvituksia, jotka ovat kaikille avoimia.
- Käy ammattiliittosi tapahtumissa silloin tällöin nauttimassa hyvä ateria.
- Osallistu erilaisiin kaupungin tilaisuuksiin ja ilmoittaudu vapaaehtoiseksi tutkimushankkeisiin, asiakasraateihin ja työryhmiin. Saatat saada aterian tai kahvihetken palkaksesi.



## Lomailu työttömänä

Lomatukea on mahdollista hakea monelta eri järjestöltä. Lomatuet myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Tuen saamiseen vaikuttavat myös aiemmin saadut lomatuet. Lomaa voi hakea korkeintaan joka toinen vuosi. Hakemukseen on mahdollista liittää sosiaalityöntekijän puoltava lausunto lomatuen tarpeesta.

Tietoja haussa olevista lomista löydät lomajärjestöjen internetsivuilta. Monilla järjestöillä on erikseen työttömille aikuisille, lapsiperheille tai eläkeläisille suunnattuja lomiamia, jotka ovat kestoaltaan 5 päivän mittaisia. Matkat lomakohteeseen joutuu maksamaan itse ja joissakin lomakohteissa joutuu maksamaan noin 50 euron omavastuuosuuden. Matkoihin ja omavastuuosuuksiin on mahdollista hakea toimeentulotukea.

Lomat tulevat hakuun jo kuukausia etukäteen ja haku aika lomille päättyy yleensä 1 – 3 kuukautta ennen loman alkua. Tutustu siis lomatarjontaan hyvissä ajoin! Tässä muutamia esimerkkejä tuettuja lomiamia tarjoavista tahoista:

Huoltoliitto ry, [www.huoltoliitto.fi](http://www.huoltoliitto.fi)

Hyvinvointilomat ry, [www.hyvinvointilomat.fi](http://www.hyvinvointilomat.fi)

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

Solaris-lomat ry, [www.solaris-lomat.fi](http://www.solaris-lomat.fi)

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys ry, [www.pht.fi](http://www.pht.fi)

Tietoa työttömille työnhakijoille suunnatuista, haussa olevista lomista saat myös JST ry:stä ja Työttömien Valtakunnallisesta Yhteistoimintajärjestöstä TVY ry:stä, [www.tvy.fi](http://www.tvy.fi)

## Lehtisaaren Kesäkoti

Lehtisaari on Jyväskylän seurakunnan nuorisotyön ylläpitämä kesänviettokohde keskellä kaupunkia, Tuomiojärvellä. Saari on avoinna kesä – elokuulla. Se toimii avointen ovien periaatteella ja on päihtetön alue.

Lehtisaareissa voit viettää mukavaa kesäpäivää uiden, saunoen ja grillaten. Venekuljetus saareen ja sauna ovat maksuttomia, ja saareissa on myös järjestettyä ohjelmaa. Juomavesi täytyy ottaa mukaan itse ja omat roskat on huolehdittava saaresta pois.

Aukioloajat:

ma suljettu

ti – pe 15.00 – 21.00

la – su 12.00 – 21.00

Lisätietoja: <http://www.lehtisaarenkesakoti.fi/>

## SIRPAKKA-hanke

**STEA-rahoitteisen arjenhallintahankkeen tavoitteena on lisätä Jyvässeudulla asuvien työttömien työnhakijoiden hyvinvointia. Toiminta on työttömille maksutonta.**



Sirpakan taideleiri kesällä 2016



Sirpakan palstaviljelmän satoa 2015



Sirpakan Sirpa EU-ruuan jaossa

**Tarvitsetko apua hakemusten ja valitusten teossa? Sirpa auttaa Sinua.**

**OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ!**

hankevastaava  
Sirpa Nieminen  
040 701 1662  
sirpa.nieminen@jstry.fi

**Ilmoittautumiset tapahtumiin:**  
sirpakka.assistentti@jstry.fi  
040 241 8058

**Etukannen kuva:  
Velkamessut 6.9.2016 Matarassa**

**JSTRY**  
Jyvässeudun työllistämisyhdistys  
[www.jstry.fi](http://www.jstry.fi)