

# Työttömän Selviytymisopas



**Jyvässeudun Työttömät ry**

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

**2011**

# Sisältö

Esipuhe.....	3
Jyvässeudun Työttömät ry.....	4
Työllistyminen ja yhteystiedot.....	5
JSTry:n jäsenyys.....	6
Kun jäät työttömäksi.....	8
Työttömän tulonlähteet.....	9
Työnhaku.....	12
Tuettua työtä.....	18
Opiskelu työttömänä.....	22
Kuntoutus.....	23
Oman talouden hallinta.....	25
Tarkkana ostoksilla.....	32
Apua tarvittaessa.....	36
Hyvinvointi.....	39
Sisältöä vapaa-aikaan.....	42

## Työttömän selviytymisopas

Julkaisija:

Jyvässeudun Työttömät ry  
Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä  
p. 040 821 1987  
www.jstry.fi

## 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.

Työttömyys aiheuttaa haasteita erityisesti taloudelliselta kannalta. Kuinka saada rahat riittämään kaikkeen ja mistä voisi olla mahdollista tinkiä? Sosiaalinen verkostokin saattaa muuttua, kun työkaverit katoavat ympäriltä. Työttömälle tarkoitetut etuudet ja mahdollisuudet saada apua saattavat aiheuttaa päänvaivaa. Mistä asioita voisi lähteä selvittämään?

Käsissäsi oleva Työttömän selviytymisopas on laadittu vastaamaan näihin kysymyksiin. Oppaassa kerrotaan sosiaaliturvasta, annetaan vinkkejä oman talouden hallintaan ja kerrotaan terveyttä ja työllistymistä edistävästä palveluista. Tärkeänä osuutena oppaassa kerrotaan paikallisista yhdistyksistä, jotka toimivat parantaakseen työttömien elämänlaatua Jyväskylän alueella.

Yksi näistä yhdistyksistä on tämän oppaankin taustalta löytyvä Jyvässeudun Työttömät ry. Yhdistyksen päätavoitteet ovat työllistäminen, edunvalvonta, kouluttaminen, sekä harrastusmahdollisuuksien ja elämänilon tuottaminen. Oppaasta löytyvän tiedon lisäksi löydät tietoa yhdistyksen toiminnasta Kievarin uutiset -jäsenlehdestä sekä osoitteesta: [www.jstry.fi](http://www.jstry.fi)

## Jyvässeudun Työttömät ry

Jyvässeudun Työttömät ry on yhdistys, joka toimii kaikkien työttömien työnsaannin edistämiseksi sekä elämänlaadun ja toimeentulon parantamiseksi. Toiminnan päätavoite on työllistää, kouluttaa ja antaa harrastusmahdollisuuksia sekä elämäniloa.

Jyvässeudun Työttömät ry toimii kahdessa eri toimipisteessä.

### **Kumppanuustalon toimipiste**

Vapaudenkatu 4, 40100 Jyväskylä  
p. (014) 635 230, fax. (014) 635 299  
toimisto@jstry.fi

Kellarikievari

Avoinna ma -pe klo 8.00 - 17.00, la 8.00 - 15.00

Toimisto

Avoinna ma - to klo 10.00 – 13.30, pe 10.00 - 12.00

### **Matarankadun toimipiste**

Hallinnollinen toimisto, kutomo ja ompelimo

Matarankatu 4 (3. kerros), 40100 Jyväskylä

p. 040 821 1987

toimisto2@jstry.fi

Avoinna Ma- Pe klo 9.00- 14.00

**TYÖTÄ**

**TOIMEENTULOA**

**ELÄMÄNLAATUA**

**EDUNVALVONTAA**

Yhdistys työllistää pitkäaikaistyöttömiä tukirahoilla puolesta vuodesta yhteen vuoteen. Työllistyä voi esimerkiksi keittiötöihin, vahtimestareiksi, siivoojiksi, toimistotöihin sekä ompelun -ja kudonnanohjaukseen. Lisäksi yhdistyksessä on työelämänvalmennuksessa, työkokeiluissa ja kuntouttavassa työtoiminnassa olevia henkilöitä.

### **Yhteystiedot:**

#### **Toiminnanohjaaja**

Eija Tuohimaa

p. 050 329 0870

[eija.tuohimaa@jstry.fi](mailto:eija.tuohimaa@jstry.fi)

Toiminnanohjaaja vastaa hallinnosta, talous- ja henkilöstöasioista.

#### **Pääemäntä**

Pirjo-Liisa Junttila

p. (014) 635 304, 040 732 4476

[pirjoliisa.junttila@jstry.fi](mailto:pirjoliisa.junttila@jstry.fi)

Pääemäntä vastaa ruokalatoiminnasta, pitopalvelusta ja siivouksesta.

Työllistyminen on mahdollista TE-toimiston, Jyväskylän kaupungin työllisyyspalvelun sekä työvoiman palvelukeskuksen kautta. Työttömät työnhakijat voivat myös itse ottaa yhteyttä suoraan osastojen esimiehiin.

Osastojen esimiehet hoitavat työhönottohaastattelut.

#### **Palveluosaston esimies**

Tuija Öystilä

p. 050 329 0870

[tuija.oystila@jstry.fi](mailto:tuija.oystila@jstry.fi)

Palveluosaston esimies vastaa kutoimon, ompelimon ja toimiston toiminnasta sekä harrasteohjauksesta.

## Jyvässeudun työttömät ry:n jäsenyys

Jyvässeudun Työttömät ry:n varsinaiseksi jäseneksi voi liittyä Suomessa asuva työtön henkilö. Muille on mahdollista liittyä yhdistyksen kannatusjäseneksi. Jäsenmaksu on 4,00 €/vuosi, kannatusjäsenmaksun alaraja 10,00 €/vuosi, yhteisöjäsenmaksu 150 €/vuosi. Jäsenkortin voi lunastaa maksamalla jäsenmaksun yhdistyksen toimistoon.

### **Jäsenetuina saat:**

- Yhdistyksen jäsenlehden, Kievarin Uutiset
- 30 %:n alennuksen kutomon ja ompelimon tuotteista
- 10 %:n alennuksen pitopalvelusta
- Alennuksen Kellarikievarin hinnoista

**Jäsenedut koskevat vain henkilöjäseniä.**

## Kellarikievari

Jyvässeudun Työttömät ry:llä on kansanruokala Kumppanuustalolla.

Aamupala Ma – La 8.00 - 10.00

Lounas 11.00 - 15.00,

Päivällinen 15.00 - 17.00

### Vuoden 2011 Hinnasto:

Lounas/päivällinen

JSTry:n jäsenet	3,50 €
-----------------	--------

Muut asiakkaat	7,00 €
----------------	--------

Lapset alle 4 v. vanhempien kanssa ilmaiseksi

Lapset 4 - 12 v.	2,50 €
------------------	--------

Lapset 12 - 15 v.	3,50 €
-------------------	--------

Salaattilautanen	2,50 €
------------------	--------

Aamiainen	2,50 €
-----------	--------

Aamiainen, lapset 4 - 12 v.	1,50 €
-----------------------------	--------

Jälkiruokakahvi	0,50 €
-----------------	--------

Ruokalasta voi ostaa samoilla hinnoilla annoksia mukaan.

Osoite: Vapaudenkatu 4, 40100 Jyväskylä

## Kun jäät työttömäksi

Kun jäät työttömäksi, ilmoittaudu mahdollisimman pian Työ- ja elinkeino-  
toimistoon työttömäksi työnhakijaksi.

Täytä sähköinen työnhakulomake Työ- ja elinkeinotoimiston toimiston in-  
ternet sivulla.

www.mol.fi ->työnhakijapalvelut -> työnhakijaksi ilmoittautuminen.

Sähköisen lomakkeen lisäksi sinun tulee ottaa yhteyttä Työ- ja elinkeino-  
toimistoon ja varata aika käynnille. Työttömyysturva -asiat laitetaan vireil-  
le vasta henkilökohtaisen käynnin jälkeen

### **Jyväskylän työ- ja elinkeinotoimisto**

Vapaudenkatu 58 A PL 400, 40100 Jyväskylä

p, 010 19 4149 ja 010 60 40149

### **Ota mukaan ensimmäiselle käynnille:**

#### **Työtodistukset**

- kaikki työhistoriastasi kertovat työtodistukset
- jos olet vielä työssä, väliaikainen työtodistus tai työsopimus
- lomautustodistus

#### **Koulu- ja opiskelutodistukset**

- päästötodistukset, tutkintotodistukset jne.
- jos olet eronnut oppilaitoksesta tai keskeyttänyt opinnot, erotodistus  
tai keskeyttämistodistus
- mikäli opiskelet edelleen, ota mukaan todistus, josta käy ilmi opinto-  
jen alkamisajankohta ja Opintojen laajuus

#### **Muut todistukset**

- todiste armeijan tai siviilipalveluksen suorittamisesta
- passi/haltuunottotodistus sekä työ- ja oleskeluluvat (maahanmuuttajat)
- mahdolliset yhteishakujen tulokset (alle 25-vuotiaat)



## Työttömän tulonlähteet

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

### **Tuen hakeminen:**

Peruspäivärahaa voit hakea paperi -tai sähköisellä lomakkeella. Ansiopäivärahaa haet sähköisellä lomakkeella, joka löytyy esimerkiksi Työ -ja elinkeinotoimiston internetsivuilta.

Peruspäivärahahakemus jätetään Kelaan

Käyntiosoite: Vapaudenkatu 40- 42, 40100 Jyväskylä

Postiosoite: PL 238, 40101 Jyväskylä

## **Peruspäiväraha**

Peruspäivärahaa anotaan Kelasta. Päivärahaan on oikeutettu hakija, joka täyttää työssäoloehdon.

- hakija on ollut vähintään 34 viikkoa työssä, työttömyyttä edeltäneen 28 kuukauden aikana.
- työaika on ollut vähintään 18 tuntia viikossa
- palkka on ollut alan työehtosopimuksen mukainen
- yrittäjän työssäoloehto täyttyy, kun henkilö on 48 edellisen kuukauden aikana työskennellyt 24 kuukautta yrittäjänä.

Päivärahaa aletaan maksaa, kun työvoimatoimistoon ilmoittautumisesta on kulunut 7 päivää. Päivärahaa maksetaan viideltä päivältä viikossa korkeintaan 500 päivän ajan. Vuonna 1950 tai sitä ennen syntyneet työttömät työnhakijat voivat saada peruspäivärahaan lisäpäiviä ja hakeutua työttömyyseläkkeelle niiden loputtua.

## **Ansiopäiväraha**

Ansiopäivärahaa haetaan työttömyyskassasta. Ansiopäivärahaan on oikeutettu henkilö, joka on kuulunut kassaan vähintään 8 työttömyyttä edeltänyttä kuukautta ja täyttänyt jäsenyytensä aikana työssäoloehdon. Yrittäjältä edellytetään jatkunutta yritystoimintaa 24 kuukauden ajalta ennen työttömyyttä.

Ansiopäivärahan suuruus lasketaan työntekijän vakiintuneesta palkasta.

## **Työmarkkinatuki**

Työmarkkinatukea maksetaan työttömälle, jonka työssäoloehto ei täyty tai joka on saanut peruspäivärahaa enimmäisajan. Työmarkkinatuen tarkoitus on tukea työttömän sijoittumista työelämään. Työmarkkinatuki on tarveharkintaista tuloa, johon vaikuttavat hakijan omat tulot, puolison tulot sekä vanhempien tulot jos hakija asuu samassa taloudessa heidän kanssaan. Enimmillään työmarkkinatuki on peruspäivärahan suuruinen. Työmarkkinatuella ei ole enimmäisaikaa.

## **Maahanmuuttajan kotoutumistuki**

Työttömälle maahanmuuttajalle työmarkkinatuki maksetaan kotoutumistukena. Kotoutumistukea haetaan Kelasta kuten työmarkkinatukeakin. Kotoutumistukea on oikeus saada kolmen ensimmäisen maassaolovuoden aikana. Tuen saamiseksi hakijalle laaditaan kotouttamissuunnitelma Työ- ja elinkeinotoimistossa. Suunnitelma tulee laatia viimeistään, kun työttömyys tai toimeentulotuenn saaminen on kestänyt viisi kuukautta.

## **Muista ilmoittaa muutoksista**

- Muistathan, että sinun on pikaisesti ilmoitettava Kelaan olosuhteittesi muutoksista, jos saat Kelasta peruspäivärahaa.

## **Peruspäivärahan saajana sinun on ilmoitettava Kelaan**

- omista työtuloistasi (liitä mukaan palkkatodistus)
- 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.

Muista myös ilmoittaa Työ- ja elinkeinotoimistoon työnhakusi päättymisestä.

## Työnhaku

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

Omaa osaamistasi voit pohtia esimerkiksi seuraavien asioiden avulla:

### **Koulutus**

- peruskoulu
- muu koulutus
- erilaiset kurssit
- mitä olisit kiinnostunut opiskelemaan?

### **Työkokemus**

- aikaisemmat työtehtävät
- millaisia tietoja ja taitoja aiemmassa työssä tarvittiin?
- mikä aiemmassa työssä oli parasta?
- missä asioissa olit työssäsi hyvä?

### **Harrastukset**

- harrastuksesi
- mitä hyötyä harrastuksesta on työn kannalta?
- voisiko harrastuksesi olla työsi?

### **Omat toiveet**

- jos voisit tehdä mitä vain niin mitä se olisi?
- mitkä asiat ovat sinulle työssä tärkeitä?
- onko sinulla toiveammattia?
- onko sinulla esteitä jotka estävät toiveammattiin hakeutumisen?

## **Kun etsit työtä:**

Pohdi, millaista työtä etsit ja mistä työpaikan voisi löytää. Hyödynnä hakukanavat monipuolisesti. Vapaista paikoista ilmoitellaan esimerkiksi sanomalehdissä ja internetin työpaikkasivustoilla sekä yritysten omilla rekrytointisivuilla. Kaikista vapautuvista paikoista ei edes ilmoitella. Ole siis itse aktiivinen ja tiedustele tuttaviltasi onko heidän työpaikoillaan vapaita paikkoja tai ota suoraan yhteyttä yritysten esimiehiin.

Mikäli ilmoituksessa on puhelinnumero, josta voi kysyä lisää tietoa hakemastasi työstä soita ja kysy lisää. Näin hakemuksesi otetaan varmemmin huomioon. Noudata ilmoituksessa annettuja tiedusteluajoja.

Kirjoita hakemus ja ansioluettelo ja lähetä ne hakuajan päättymiseen mennessä. Todistuksia ei tarvitse liittää hakemukseen, jos niitä ei erikseen pyydetä.

## **Valmistaudu haastatteluun:**

- hanki tietoa työnantajasta
- mieti miksi haet juuri tätä työpaikkaa. Sitä kysytään melko varmasti
- mieti valmiiksi mitä haluat itsestäsi kertoa
- mieti mitä haluat kysyä työstä. Esimerkiksi työajoista, työtehtävistä 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

## **Työnhakuryhmä**

Jyvässeudun Työttömät ry:n työnhakuryhmässä keskustellaan työnhausta ja koulutusmahdollisuuksista, laaditaan yhdessä hakemuksia ja annetaan vertaistukea puolin ja toisin. Ryhmän vetäjältä saat tarvittaessa apua työnhakudokumenttien tekoon

Ryhmä kokoontuu JST ry:n toimitiloissa

osoite: Matarankatu 4, 3. kerros, kokoushuone 1

Työnhakuryhmää ohjaa Satu Kortelainen p. 040 737 6055,

satu.kortelainen@jstry.fi

### **Työpaikkailmoituksia internetissä:**

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

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

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

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

[www.ura-arena.fi](http://www.ura-arena.fi)

**Muista myös yritysten omat rekrytointi- sivut!**

### **Ilmoittaudu työttömyyskassaan**

Kun pääset töihin, ilmoittaudu oman alasi -tai yleiseen työttömyyskassaan.

Mahdollisen työttömyyden kohdatessa voit saada ansiosidonnaista päivärahaa.

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

## **Töihin! - palvelu**

Sovatek- säätiön Töihin! palveluun ovat tervetulleita kaikki, joilla on halua ja motivaatiota työllistyä.

### **Töihin!- palvelu tarjoaa:**

- Valmiit kontaktit työnantajiin
- Tukea työllistymispolun toteutukseen

Tavoitteena on työllistyminen hakijan omin ehdoin.

Lisätiedot:

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

Anu Laasanen / Palveluvastaava p. 050 542 3636

[anu.laasanen@sovatek.fi](mailto:anu.laasanen@sovatek.fi)

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

## **Työkompassi 2- projekti**

Työkompassi auttaa, kun tarvitset apua työpaikan tai koulutuksen etsimiseen.

### **Pääset mukaan projektiin jos:**

- olet maahanmuuttaja ja asut Jyväskylän alueella
- olet työtön tai vaarassa joutua työttömäksi
- tarvitset lisää tietoa suomalaisesta työelämästä

### **Työkompassi 2 -projektin työvalmentaja**

Mikael Isomäki

Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä

fax 014 615 461

p. 040 728 9013

[mikael.isomaki@kyt.fi](mailto:mikael.isomaki@kyt.fi)

[www.kyt.fi/tyokompassi/index.html](http://www.kyt.fi/tyokompassi/index.html)

## **Nuorten taidetyöpaja**

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

### **Taidetyöpajan toiminnan muodot:**

- työharjoittelupajat
- pienpajat
- teemapajat
- etsivä työ
- reili- kuntouttava työtoiminta

Pajoihin haetaan ottamalla yhteyttä pajan vastuuhenkilöön. Reili-kuntouttavaan työtoimintaan pääsee mukaan Jyväskylän työvoiman palvelukeskuksen kautta.

### **Lisätietoa toiminnasta ja hakemisesta:**

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



## Työllistymistä edistävät palvelut

Työttömänä työnhakijana sinulla on erilaisia vaihtoehtoja parantaa työllistymismahdollisuuksiasi. Työllistymistä edistäviin palveluihin osallistumisesta sovitaan työllistymissuunnitelmassa Työ- ja elinkeinotoimiston kanssa. Työllistymistä edistäviä palveluita ovat:

- työvoimapoliittinen aikuiskoulutus
- omaehtoinen opiskelu
- työkokeilu
- työelämävalmennus
- työharjoittelu
- työ- ja koulutuskokeilu
- maahanmuuttajien kotoutumistoimenpiteet ja kuntouttava työtoiminta.

Kaikkien työllistymistä edistävien palveluiden ajalta maksetaan sitä työttömyysetuutta, johon sinulla työttömänä ollessasi olisi oikeus (työmarkkinatuki, kotoutumistuki, peruspäiväraha tai ansiopäiväraha).

**Lisäksi voi saada muutosturvallisuutta, korotusosaa tai ylläpitokorvausta**

## Tuettua työtä

### Palkkatuettu työ

Työ- ja elinkeinotoimisto myöntää työnantajille palkkatukea työttömän henkilön palkkauskustannuksiin. Tukea voidaan myöntää työsopimussuhteessa tehtävään työhön tai oppisopimuskoulutukseen. Tukea voivat saada kunnat, yritykset ja muut yksityisen sektorin työnantajat, mm. yhdistykset, säätiöt ja kotitaloudet sekä sosiaaliset yritykset. Työ- ja elinkeinotoimisto harkitsee jokaisen tuen myöntämisen tapauskohtaisesti. Tuen tavoitteena on parantaa työttömän työnhakijan ammattitaitoa, sekä edistää työttömän pääsemistä työmarkkinoille. Kysy mahdollisuuksiasi päästä palkkatuetuun työhön Työ- ja elinkeinotoimistosta.

### Sanssi-kortti

Kortti on tarkoitettu parantamaan vastavalmistuneen nuoren mahdollisuuksia päästä työelämään. Sanssi- kortilla nuoren palkannut työnantaja voi saada tukea palkan maksamiseen enimmillään 550 € kuukaudessa 10 kuukauden ajan. Sanssi- kortin myöntämisestä voit tiedustella Työ- ja elinkeinotoimistosta.

Lisää tietoa Sanssi-kortista: [www.sanssi.fi](http://www.sanssi.fi)



Seuraavilla sivuilla esitellään muutamia palkkatuettuja työpaikkoja tarjoavia yhdistyksiä.

Lue mahdollisuuksista työllistyä Jyvässeudun Työttömät ry:lle sivulta 3.

## **SPR- kirppis**

Suomen Punaisen Ristin kirpputori tarjoaa työtä korkeimpaan korotettuun palkkatukeen oikeutetuille pitkäaikaistyöttömille. Työtehtävät voivat olla esimerkiksi asiakaspalvelutehtäviä, autonkuljettajan ja apumiehen tehtäviä, lahjoitustavaroiden lajittelua, tavaroiden myyntikunnostusta ja hinnoittelua, toimistotyötä, siivousta, varaston järjestelyä tai kansainväliseen vaateapuun menevien vaatteiden paalausta.

Tukityöllistämisen lisäksi tarjolla on tarpeen mukaan työharjoittelu- ja työkokeilupaiikkoja, työelämänvalmennusta, vapaaehtoistyötä, sekä mahdollisuus oppisopimuskoulutukseen.

Työpaikkoja voit tiedustella suoraan SPR-Kirppiksestä tai työvoimatoimistosta.

Yhteystiedot:

Työnsuunnittelija Raija Koikkalainen (014) 665 188, p. 0400 380 658,

raija.koikkalainen@redcross.fi

## Jyväskylän Katulähetys ry

Jyväskylän katulähetys tarjoaa työllistämisen- ja valmennustoimintaa pitkäaikais-työttömille. Tällä hetkellä yhdistyksellä on 12 työtoimintapistettä ja kaksi koulutukseen tarkoitettua luokkatilaa sekä atk-koulutustila viidelle samanaikaiselle opiskelijalle.

### **Katulähetyksellä voit työllistyä tai valmentautua seuraavilla vaihtoehdolla:**

- vapaaehtoistyö
- työaktivointi/kannustusrahan kautta
- kuntouttava työtoiminta
- työharjoittelu/ työelämänvalmennus/työkokeilu
- palkkatuettu työllistäminen

### **Katulähetykseen voi päästä töihin:**

- ottamalla suoraan yhteyttä
- työvoimatoimiston ohjaamana
- työvoiman palvelukeskuksen ohjaamana
- sosiaalitoimistojen ohjaamana
- opiskeluun liittyvän harjoittelun kautta

Lisätietoa katulähetyksen toiminnasta:

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

Yhteyshenkilö työllistämisasiassa

Aulis Alanko

p.040 754 2626

## **Jyvälän setlementti ry**

### **Osaan, siksi Työllistyn**

Hankkeen tavoitteena on työllistymisen tukeminen. Hankkeessa pyritään kehittämään ja vahvistamaan osallistujien työvalmiuksia ja ammatillista osaamista. Nelivuotiseksi suunniteltu hanke ajoittuu ajalle 1.8.2010 - 31.12.2014.

Hankkeeseen ohjaututaan Jyväskylän Työ- ja elinkeinotoimiston ja Jyväskylän kaupungin työllisyyspalveluiden kautta. Rekrytointia tehdään ympäri vuoden ja henkilöt työllistyvät Jyvälän eri toimipisteisiin.

Osallistujat aloittavat työelämävalmennusjaksolla, jonka aikana tutustutaan työelämään Jyväskylässä. Jakson tarkoituksena on päivittää osallistujien työ- ja toimintakyvyn tilanne sekä työllistymisedellytykset.

### **Yhteystiedot**

Projektikoordinaattori

Leena Nukari

p. 040 579 4093

leena.nukari@jyvala.fi

Jyvälän Setlementti ry

Osoite: Viitaniementie 11-13, 40720 Jyväskylä

## Opiskelu työttömänä

### Omaehtoinen opiskelu

Työttömänä voit suorittaa omaehtoisia opintoja. Voit esimerkiksi suorittaa loppuun kesken jääneen tutkinnon. Voit saada työttömyysturvaa omaehtoiseen opiskeluun, mikäli Työ- ja elinkeinotoimisto arvioi, että opintosi voidaan katsoa työnhakijan työllistymistä edistäväksi ja ammattitaitoa parantavaksi opiskeluksi.

### Työvoimapoliittinen aikuiskoulutus

Koulutus on tarkoitettu työttömille työnhakijoille ja työttömyyden uhkaille 20 vuotta täyttäneille henkilöille. Koulutus on opiskelijoille maksutonta.

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

Lisätietoja:

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

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

## Kuntoutus

### Kuntoutusraha

Osallistuessasi Kelan järjestämiin kuntoutuksiin turvaa kuntoutusraha taloudellisen tilanteesi osallistumisen ajalta. Voit saada kuntoutusrahaa, jos olet 16–67-vuotias ja kuntoutuksen tavoitteena on työelämässä pysyminen, työelämään palaaminen tai työelämään pääsy. Lisäksi sinulla tulee olla hyväksyttävä kuntoutuspäätös esimerkiksi Kelasta tai työterveyshuollosta. Kuntoutusraha lasketaan kuten sairauspäivärahan määrä. Se määräytyy yleensä verotuksessa todettujen työtulojesi mukaan. Jos hakija on saanut kuntoutusta edeltäneiden 4 kuukauden aikana työttömyysetuutta tai opintorahaa, kuntoutusraha määräytyy saadun etuuden perusteella. Jos hakija on saanut kuntoutusrahaa kuntoutusta edeltävän kuuden kuukauden aikana, kuntoutusraha määräytyy sen perusteella.

### Nuoren kuntoutusraha

Jos olet 16–19-vuotias, voit saada kuntoutusrahaa, jos työkykysi tai mahdollisuutesi valita ammatti ovat sairauden tai vamman vuoksi olennaisesti heikentyneet ja tarvitset tehostettua työkyvyn arviointia ja kuntoutusta. Nuoren kuntoutusrahan tavoitteena on ammatillisen kuntoutumisen varmistaminen ja työllistymisen edistäminen. Nuoren kuntoutusrahan saaminen ei edellytä kuntoutuspäätöstä, kuten kuntoutusraha yleensä.

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

## **Kelan työelämäntavoitteiset ammatilliset kuntoutuskurssit**

### **Kelan tarjoamilla kursseilla:**

- tukea ja ohjausta työllistymiseen
- työharjoittelua
- voimavaroja
- ideoita vapaa-aikaan
- retkiä ja vierailuja
- rentoutusta
- hyvää mieltä
- kädentaitoja
- liikuntaa
- keskusteluja

Kurssille haetaan toimittamalla hakemuslomake (KU102 ) Kelaan. Liitä hakemukseesi myös lääkärin B-lausunto, jossa todetaan kuntoutuksen tarve. Kurssille osallistuminen on maksutonta.

Lisätietoja kursseista ammatillisen kuntoutuksen ohjaajilta:

Ilmo Laaksonen p, 0400 442 546

Aino Lahti p, 040 833 8641

Sekä kuntoutussuunnittelija Raija Rönkkö p, 044 358 4850

**Kelan kuntoutuskursseja löydät Kelan internet sivuilta kohdasta kuntokurssihaku.**

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



## Oman talouden hallinta

### Kulut kuriin

Omaa taloutta on helpompi hallita, kun olet perillä tuloistasi ja menoistasi. Selvitä taloutesi kiinteät ja muuttuvat kulut. Eli ne kulut, jotka toistuvat kuukaudesta toiseen sekä muut menot. Oman talouden seurantaan voi ottaa apuvälineeksi esimerkiksi valmiin budjettipohjan. Pohjia löydät seuraavista osoitteista.

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

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

### Talospäiväkirja

Takuu-Säätiön verkossa toimivan talospäiväkirjan avulla pidät taloutesi ajan tasalla. Palvelussa voit myös kysyä neuvoa raha asioihin. Kirjaudu talospäiväkirjan käyttäjäksi osoitteessa

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

### Velkalinja

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

Keskusteluissa:

- kartoitetaan maksuvaikeuksia ja kokonaisvelkatilannetta; tuloja ja menoja sekä maksukykyä
- kerrotaan eri velkojen järjestelykeinoista, sosiaalietuksista ja taloudenhallintakeinoista
- selvitetään mahdollisuuksia Takuu-Säätiön takauksen saamiseen
- neuvotaan alkuun ja ohjataan hakemaan apua tarpeen mukaan

Maksuton, valtakunnallinen neuvontanumero

Velkalinja 0800 9 8009, arkisin 10.00 - 14.00

## **Keski- Suomen talous- ja velkaneuvonta**

Talous- ja velkaneuvojat neuvovat ja avustavat yksityistalouksia erilaisissa talouteen ja velkaantumiseen liittyvissä ongelmissa. Palvelu on maksuton.

Voit ottaa yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

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

Neuvonta ja ajanvaraus päivystysaikana ti -to klo 12.00-14.00

p. (014) 266 0000

Velkaneuvonta sijaitsee osoitteessa

Hannikaisenkatu 37

40101 Jyväskylä

## **Kasaantuvat laskut**

Ensisijaisesti on tärkeää maksaa laskut eräpäivään mennessä. Mikäli laskun maksaminen eräpäivänä on kuitenkin mahdotonta, yritä neuvotella velkojan kanssa uudesta maksujärjestelystä. Tällöin välttyä ylimääräisiltä viivästys -ja perimiskuluilta. Jos lasku kuitenkin jää maksamatta, kertyy laskuun lisäkuluja.

### **Kulut kertyvät seuraavassa järjestyksessä**

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

## **Maksuhäiriömerkintä**

Jos lasku viivästyy merkittävästi, voi siitä seurata maksuhäiriömerkintä luottotietoihin. Merkintä voi vaikeuttaa esimerkiksi internet- yhteyden tai puhelinliittymän saamista tai vaikeuttaa asunnon vuokraamista.

**Omat luottotietosi voita tarkistaa osoitteessa [www.omatieto.fi](http://www.omatieto.fi)  
Palvelu on maksullinen.**

## Selviytyäksesi laskuista voit neuvotella maksun saajan kanssa:

- laskun eräpäivän siirtämisestä
- velkojen kuukausierien pienentämisestä.
- maksuajan pidentämisestä.
- hoidossa olevan lainan lyhennysvapaista jaksoista, jolloin maksat vain lainasi korkoa. Tällöin voit maksaa kiireellisiä, pienempiä velkoja ja laskuja pois.
- koron tai erääntyneen viivästyskoron alentamisesta.
- luottojen yhdistämisestä.
- velkojen järjestelystä oman maksukyvyn rajoissa tasapuolisesti eri velkojien kesken.
- voi tarkistaa mahdollisuudet saada etuuksia esim. toimeentulotukea ja asumistukea.

### **Välty heräteostoksilta!**

Voit estää osoitteellisen suoramainonnan lähettämisen usealla tapaa.

Täytä postitoimistosta saatava lomake, jolla kiellät osoitteellisen suoramainonnan lähettämisen

Kiellä tietojesi luovutus väestötietojärjestelmästä osoitteessa [www.väestörekisterikeskus.fi](http://www.väestörekisterikeskus.fi)

tai

Ilmoita henkilötietojen luovutuksen kieltämisestä soittamalla tai kirjeitse maistraattiin.

## Takuu-Säätiön takaus

Velkojen yhdistäminen yhdellä uudella luotolla voi auttaa selviytymään velkojen maksusta.

Takuu-Säätiö myöntää takauksia pankista nostettaviin järjestelyluottoihin, maksu- ja velkavaikeuksissa oleville ihmisille, jotka eivät selviydy velkojensa maksamisesta. Takaus myönnetään pääsääntöisesti ennalta arvaamatomasta syystä velkakriisiin joutuneille ihmisille, joiden tilanne on nyt vaikiintunut, ja heillä on tästä eteenpäin mahdollisuus pitkäjänteiseen velkojen hoitamiseen. Pankki myöntää säätiön takausta vastaan järjestelyluoton velkojen yhdistämiseen.

### Saadaksesi takauksen:

- tutustu takuusäätiön sivuihin osoitteessa [www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)
- selvitä taloudellinen kokonaistilanteesi. Siihen saat apua kunnallisesta talous -ja velkanauvonnasta sekä takuusäätiön velkalinjalta.
- laadi takaus- hakemus, jonka löydät takuusäätiön internet sivuilta.
- päätös takauksen myöntämisestä lähetetään hakijalle kotiin.
- päätöksen mukana saat toimintaohjeet jatkoa varten.

### Lisää tietoa:

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

Jyväskylän kaupungin talous-ja velkaneuvonta p, 014 266 0000

Velkalinja p. 0800 9 8009 (maksuton)

## **Sosiaalinen luototus**

Sosiaalinen luototus on tarkoitettu Jyväskylässä vakinaisesti asuville pientuloisille ja vähävaraisille henkilöille, joilla eri syistä, esimerkiksi vakuuksien puuttumisen tai maksuhäiriömerkinnän vuoksi, ei ole mahdollisuutta saada kohtuuehtoista luottoa.

### **Luoton tarkoitus**

Sosiaalista luototusta voidaan myöntää henkilön tai perheen itsenäistä selviytymistä tukeviin tarkoituksiin esimerkiksi:

- Talouden hallintaan saattaminen/ velkakierteen katkaiseminen
- Kohtuulliset kodin hankinnat
- Kuntoutumisen tai työllistymisen edistäminen
- Asumisen turvaaminen
- Sosiaalisen kriisin ylittäminen

### **Lisätietoa luoton hakemisesta:**

Puhelinaika maanantaisin ja keskiviikkoisin 12-14 p. (014) 266 0000

Hakemuksia sosiaalitoimen palvelupisteessä sekä Jyväskylän kaupungin internet sivuilla.

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

Hannikaisenkatu 37

PL583 40101 Jyväskylä

## Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on viimesijainen yhteiskunnan tukimuoto taloudellisiin vaikeuksiin joutuneille henkilöille ja perheille.

Voit saada toimeentulotukea, jos et pysty pitämään yllä tarpeenmukaista toimeentuloa.

Ennen toimeentulotuen myöntämistä selvitetään mahdollisuutesi saada toimentuloksi 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 oikeutettavien menojen sekä käytettävissä olevien tulojen perusteella.

Toimeentulotukea haetaan kirjallisella hakemuksella.

### **Lisää tietoa tuen hakemisesta saat soittamalla asiakasopastukseen:**

p. (014) 26 63362, (014) 26 63624, (014) 26 63384

Hannikaisenkadun sosiaaliasema

Hannikaisenkatu 37,

PL 583, 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 purkaa vaikka tulisi katumapäälle myöhemmin. Virheettömillä tavaroilla on palautusoikeus vain jos myyjäliike siihen suostuu. Etä- ja kotimyynnissä ostajalla on 14 vuorokauden harkinta aika, jonka aikana ostoksen voi palauttaa tai vaihtaa toiseen.

Ennen ostopäätöstä voi olla hyvä tehdä tuotevertailuja. Niitä löydät esimerkiksi seuraavista osoitteista:

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

Vertailuja useista eri peruselintarvikkeista.

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

Viihde-elektronikka, puhelimet ja tietokoneet

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

Testejä kodinkoneista, kulkuvälineistä, työkaluista yms.

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

Testejä monipuolisesti kulutuksen eri osa-alueilta

### **Hintavertailuja löydät esimerkiksi seuraavista osoitteista:**

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

Energiamarkkinaviraston sähkön kilpailuttamispalvelu

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

Verkkokauppojen hintavertailuja useista eri tuoteryhmistä



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

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

Tietoa kuluttajan oikeuksista sekä ohjeita kaupankäynnin ongelmatilanteisiin.

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

Kuluttajaliitto neuvoo kuluttajia ja jakaa tietoa.

## **Kuluttajaneuvonta**

Neuvojalta saat maksutta opastusta ja riitatilanteessa sovitteluapua. Neuvojan kanssa voi asioida puhelimitse, sähköisesti tai neuvonnan toimipisteissä. Kuluttajaneuvonta toimii 11:ssä maistraatissa eri puolella Suomea ja palvelee asiakkaita keskitetysti valtakunnallisessa neuvontanumerossa.

Asioinnin helpottamiseksi:

- neuvottele ensin myyjän kanssa, jotta voit antaa neuvojalle asian selvittämiseen tarvittavat tiedot
- ota asiaan liittyvät asiakirjat esille ennen kuin soitat neuvojalle.

Soittaminen neuvontanumeroon maksaa normaalin paikallisverkko- tai matkapuhelun hinnan

Neuvonnan puhelinnumero: 071 873 1901

ma - pe klo 9.00 - 15.00

## Edullisia ostoksia

### **Kirpputoreja Jyväskylässä**

#### **Fida lähetystori**

Tapionkatu 12  
ma-pe 9.00-17.00  
la 10.00-15.00

#### **Kirpputori silinteri**

Laajavuorentie 2  
ma-pe 10.00-19.00  
la 10.00-16.00

#### **Huhtasuon kylätoimiston kirpputori**

Nevakatu 1  
ma-pe 8.30-17.00  
la 9.00-15.00

#### **SPR:n kirpputorit**

Ahjokatu 10  
Keskussairaalantie 1  
Kirrinkuja 1  
ma-pe 10-18  
la 10-15

#### **Vekaratori**

Lastenvaatteiden ja tarvikkeiden kirpputori.  
Vasarakatu 27 B, 2. kerros  
ma-pe 10.00-18.00  
la 10.00-15.00

#### **Uusiotuote**

Jyväskylän työttömien tuki ry:n ylläpitämä uusiotuote huoltaa polkupyöriä sekä myy kunnostamiaan pyöriä edullisesti.  
Vapaudenkatu 8, 40100 Jyväskylä  
ma - to 8.30-16.00  
pe 8.30-15.30

#### **SporttiDivari**

Käytettyjä urheiluvälineitä.  
Ahjokatu 13  
ma - pe 10.00 - 18.00  
la 10.00 - 14.00

## **Myynnissä myös Huonekaluja**

### **Seppälän kirpputorimarket**

Laukaantie 3  
ma-pe 10.00-19.00  
la 10.00-16.00  
su 12.00-16.00

### **EkoCenter harjunporras**

Gummeruksenkatu 13  
ma-pe 10.00 - 18.00  
la 10.00 – 15.00

## **Kirpputorit ulkona**

### **Sepänaukion kirpputori**

Nisulankadun ja Sepänkadun risteyksessä  
kesällä  
la,su 8.00-16.00

### **Oikokadun tori**

Oikokatu  
ma-pe 8.00–17.00  
la 8.00–15.00

**Lisätietoa kirpputoreista [www.kirpputorihaku.com](http://www.kirpputorihaku.com)**

## **Leipomomyymälästä edullisemmin**

### **VAASAN Oy, Jyväskylän leipomo**

Puulaakintie 8  
40320 JYVÄSKYLÄ  
ma - pe klo 7.00 - 17.00,  
la klo 7.00 - 15.00

### **Ruthin leipomomyymälä**

Metsäraivio 1  
40520  
Jyväskylä  
ma-pe 07.00-17.00

## Apua tarvittaessa

### Jyväskylän Katulähetyksen Jokapäiväinen Leipä2 -projekti

Ruokapankki jakaa kauppojen lahjoituskasseja sekä EU:n ruokakasseja niitä tarvitseville.

Kauppojen lahjoituskassin voit saada joka toinen viikko ja EU:n ruokakassin kerran kuukaudessa.

#### **Hakiessasi ruoka-apua toimi seuraavasti:**

- ota mukaan viimeisin toimeentulotukipäätös sekä henkilötodistus.
- varaudu maksamaan kauppojen lahjoituskassista 2 €
- EU- ruokakassi ei maksa mitään.
- jos et ole toimeentulotuen saaja varaa aika ruokasetelihaastatteluun.

#### **Ota haastatteluun mukaan:**

- dokumentit ruokakunnan tuloista
- dokumentit hyväksyttävistä menoista (asumiskulut, sairaanhoitokulut, velat)

#### **Ruokapankki on avoinna:**

Maanantaisin, Keskiviikkoisin ja Perjantaisin klo 11.00-14.00

Osoite: Sammonkatu 5, 40100 Jyväskylä

p. 040 848 3125



## **Elämän leipä ry**

Elämän leipä jakaa ruoka-apua Huhtasuon alueella asuville vähävaraisille työttömille ja eläkeläisille.

Ota ensimmäiselle hakukerralle mukaan vuokrasopimuksesi, jolla todistat asuvasi Huhtasuon alueella.

EU-ruoka-avustusta varten tarvitset EU kupongin. Saat sen Jyväskylän seurakunnan Huhtasuon alueen diakoniatyöntekijältä.

Lahjoitusruokakassi maksaa 3,5 €

EU- avustus ei maksa mitään

Avustuksen voi noutaa maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 13.00-14.30

Osoite: Nevakatu 1, 40340 Jyväskylä

Huhtasuon alueen diakonissa p. 050 - 549 7005

Huhtasuon Elämän leipä ry p. 045 - 234 85 80

## **Jyväskylän seurakunnan diakoniatyö**

Seurakunnalta on mahdollista anoa tarvittaessa taloudellista avustusta. Avustus on tilapäistä apua ennalta arvaamattomiin ja poikkeuksellisiin tilanteisiin. Taloudellinen avustaminen on pääsääntöisesti kertaluontoista kriisiapua.

Taloudellisissa ongelmissa voit kääntyä oman aluseurakuntasi diakoniatyöntekijän puoleen.

Yhteystiedot löytyvät osoitteesta:

[www.jyvaskylanseurakunta.fi/apua/diakonia](http://www.jyvaskylanseurakunta.fi/apua/diakonia)

## **Apua lapsiperheille**

### **Hope-Yhdessä ja Yhteisesti ry**

Hope- yhdistys toimii vähäosaisten lasten paremman arjen puolesta. Taavoitteena on antaa kriisiperheille konkreettista helpotusta arkeen ja jakaa huostaanotetuille lapsille ilon pilkahduksia 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 ja kursseja sekä retkiä.

Voit täyttää hakemuslomakkeen osoitteessa [www.hopeyhdistys.fi](http://www.hopeyhdistys.fi)

### **Oppe hanke**

Jyväskylän katulähetyksen Oppe-hanke avustaa alle kouluikäisten lasten vähävaraisia yksinhuoltajaperheitä ja erityistapauksissa kriisitilanteisiin ajautuneita lapsiperheitä Jyväskylän alueella.

Oppe- avustuspakkaus sisältää mm. elintarvikkeita ja puhdistustuotteita, sekä resurssien mukaan vaatetavaraa ja leluja. Pakkauksen saa Oppe-ruokasetelillä, jota voit hakea normaalin ruokasetelin tapaan oman asuinalueesi diakoniatyöntekijältä tai Ruokapankista.

Oppe- avustuspakkaus jaetaan kolme kertaa vuodessa.

Pakkauksen voi hakea ruokapankista

Sammonkatu 5 40100 Jyväskylä

Oppe palveluaika Tiistaisin klo 11.00- 12.00

Tiedustelut sekä ajanvaraukset setelihaastatteluun

p.040 505 2926 ma - pe klo 10.00 -14.00

# Hyvinvointi

## Työttömien terveystarkastukset

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

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

Aika varataan puhelimitse suoraan oman sairaanhoitajan kautta.

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

## Hyvinvointiryhmä

Jyvässeudun Työttömät ry:n hyvinvointiryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat kiinnostuneita omasta ja kanssaihmistensä hyvinvoinnista. Ryhmässä keskustellaan, kuunnellaan asiantuntijaluentoja sekä tehdään tutustumiskäyntejä erilaisiin kohteisiin ja tapahtumiin.

Teemoina ovat esimerkiksi psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ylläpitävät ja niitä lisäävät elintavat, kuten ravitseminen, liikunta. Ryhmäläiset voivat itse vaikuttaa keskustelun ja toiminnan teemoihin.

Hyvinvointiryhmä kokoontuu Torstaisin klo 13.00, Matarankadun toimipisteessä

Lisätietoja: Tuija Öystilä p, 050 329 0870, [tuija.oystila@jstry.fi](mailto:tuija.oystila@jstry.fi)

## Kriisiapua ja vertaistukea

### 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 vertaistukiryhmät, joihin pääset osallistumaan saapumalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana.

Jyväskylässä ryhmät kokoontuvat Lähimmäisenkamarissa.

Osoite: Asemakatu 2 40100 Jyväskylä

Aikuisten ja varttuneiden ryhmä Torstaisin 18.00- 20.00

Nuorten aikuisten ryhmä Torstaisin 15.30- 17.30

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





## **Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin**

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

ma- pe klo 9.00 – 06.00

la klo 15.00 – 06.00

su 15.00 – 22.00

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

p. 01019 5202

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

## **[www.laiturille.fi](http://www.laiturille.fi)**

PuhettaLaiturille on ev.lut seurakuntien ylläpitämä nettisivusto, joka pyrkii tavoittamaan työttömiä ja tarjoamaan heille tietoa eri paikkakunnilla tapahtuvasta työttömien toiminnasta sekä vertaistukea keskustelufoorumin myötä.

## **Kirkon Palveleva puhelin**

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

Palvelevan puhelimen numero:

01019-0071 suomenkielisille

01019-0072 ruotsinkielisille.

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

## Sisältöä vapaa-aikaan

Sisältöä elämään voi löytyä myös paikallisten seurojen kautta. Tässä muutamia esimerkkejä.

### **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 ovat monessa mukana. Martat järjestävät monenlaisia kursseja, pitopalvelua ja astiavuokrausta.

Marttoja on kaiken ikäisiä, kokoisia ja näköisiä, ja heitä kaikkia yhdistää tekemisen meininki ja halu vaikuttaa. Tule mukaan marttatoimintaan, järjestön kautta voi vaikuttaa!

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

### **Huhtasuon ASA ry**

Toiminnan tarkoituksena on yleishyödyllisin periaattein ja voittoa tavoittelematta edistää Jyväskylän Huhtasuon kaupunginosassa asukkaiden viihtyvyyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Kylätoimistolla on mahdollisuus mm. tietokoneiden käyttöön sekä työnhakuohjaukseen.

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

## Lähimmäisenkammari

Lähimmäisenkamarin toiminta on osa Jyväskylän seurakunnan diakonia-työtä. Toiminnan tavoite on olla matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja lievittää yksinäisyyttä. Lähimmäisenkamarilla voit osallistua kaikille avoimeen toimintaan tai tulla vaihtamaan kuulumisia kahvikupin ääreen työntekijöiden ja muiden kävijöiden kanssa.

Asemakatu 2 , 40100 Jyväskylä      Avoinna ma - pe klo 11.00- 15.00

## Punainen risti

Punaisen ristin vapaaehtoistyöntekijänä pääset mukaan hauskaan ja hyödylliseen toimintaan.

Punainen risti tarjoaa useita eri toiminnan muotoja, joiden kautta voit tehdä hyvää toisille ja luoda hyvän mielen itsellesi.

### Tule mukaan:

- ystäväksi
- ensiapu- tai valmiustoimintaan
- tukemaan nuoria
- monikulttuurisuustyöhön
- rinnepäivystäjäksi
- festaripäivystäjäksi
- luovuttamaan verta
- edistämään terveyttä
- lipaskerääjäksi
- omaishoitajan tueksi
- läksy -tai lastenkerhon ohjaajaksi
- humanitaarisen oikeuden toimintaan



Kuva: Suomen Punainen Risti, Laura Kotila

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

## Harrastusmahdollisuuksia

### **Elokuvakerho Jules**

Jules on Keski-Suomen elokuvakeskuksen järjestämä elokuvakerho, jossa nähdään hauskimmat b-luokan elokuvat ja kulttiklassikot.

Kerhoon pääsee mukaan maksamalla KSEK:n jäsenmaksun tai ostamalla jäsenkortin vain näytöksiin.

Lisätietoja:

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

### **Kampus kino**

Yliopiston elokuvateatteri toimii Ilokiven monitoimitilassa.

Esitykset tiistaisin kello 19.00

Liput vuonna 2011:

opiskelijat 5 €

muut 6 €

Lisätietoja:

[www.jyy.fi/ilokivi/kampus\\_kino](http://www.jyy.fi/ilokivi/kampus_kino)

### **Kievarin Kööri**

Tule laulamaan Jyvässeudun Työttömät ry:n Kievarin Kööriin laulu- ja soittoryhmään. Ryhmä viihdyttää kansanruokaloiden asiakkaita yhdistyksen omissa tapahtumissa ja tilauksesta myös muissa tapahtumissa. Kööri harjoittelee maanantaisin klo 16.00 - 19.00 Kumppanuustalolla Verkko-kabinetissa.

Vapaudenkatu 4, 40100 Jyväskylä

Lisätietoja: Erkki Autio p. 040 755 3605

## Uusiotuote

Uusiotuote on Jyväskylän Työttömien Tuki ry:n ylläpitämä monitoimityöpaja. Pajalla voi harrastaa esimerkiksi puutöitä ja polkupyörien korjausta.

### **Avoinna:**

ma-to 8.30-16.00 pe 8.30-15.30

Vapaudenkatu 8, 40100 Jyväskylä

Puutyöpaja p. 040 740 9888

Polkupyöräkorjaamo p. 050 436 6235

## Kirjallisuuspiiri

Jyvässeudun Työttömät ry:n kirjallisuuspiiriin ovat tervetulleita kaikki, joita kirjallisuus kiinnostaa. Kirjallisuuspiirissä keskustellaan kirjallisuudesta sekä esitellään kirjoja ja kirjailijoita. Osallistujat voivat esitellä myös omia tuotoksiaan ja saada halutessaan kommentteja ja vinkkejä muilta osallistujilta. Kirjoittamispakkoa ei kuitenkaan ole. Ryhmän vetäjänä toimii Satu Kortelainen. Osallistuminen on maksutonta.

Lisätietoja: Satu Kortelainen, satu.kortelainen@jstry.fi tai

JST ry:n toimisto p. 040 737 6055

## **Edullista liikuntaa**

### **Työttömien Wire-liikunta**

Wire-liikuntaryhmät tarjoavat työkykyä ylläpitävää liikuntaa työttömille työnhakijoille.

Wire työttömien liikuntaryhmiin ilmoittaudutaan paikanpäällä ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Poikkeuksena vesivoimisteluryhmä, joka maksaa 2 € / kerta.

Lisätietoa:

p. 014 – 266 4267

p. 040 580 8576

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

[tarja.l.oksanen@jkl.fi](mailto:tarja.l.oksanen@jkl.fi)

## **Mielenterveyskuntoutujien Mieli Virkeäksi -ryhmät**

Ryhmiiin ilmoittaudutaan paikanpäällä. Osallistuminen on maksutonta kaikkiin muihin paitsi vesiliikuntaryhmiin.

Ryhmissä tarjolla muun muassa vesijumppaa, kuntosali, sählyä, venyttelyä ja rentoutusta, kuntoliikuntaa ja sulkapalloa.

Lisätietoa Mieli Virkeäksi-ryhmistä: tarja.l.oxanen@jkl.fi

p.(014) 266 4267

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

## **Tanssin Taikaa ry**

Yhdistys tarjoaa monipuolista tanssinopetusta. Kurseja 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

p. 040-5889706

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

## Luontoon

Jyväskylän kaupungin alueella on yhteensä yhdeksän luonto -tai metsä-polkua. Reitit on merkitty oranssein -tai keltaisin maalimerkein. Polkujen tarkan sijainnin saat selville Jyväskylän kaupungin karttapalvelusta, joka löytyy kaupungin internetsivujen liikuntapalvelut osiosta.

### Luontopolut:

- Seitsemän kukkulaa
- Touruvuori
- Laajavuori
- Sallaajärvi
- Sippulanniemi
- Kangasvuori
- Aittovuori
- Haapasaari
- Jääskelä

### Lisäksi kaupungissa on neljä lintutornia.

- Eerolanlahti
- Rautpohjanlahti
- Hämeenlahti
- Pitkäruoho

Lisätietoja:

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



## Lomatuet

Lomatukea on mahdollista hakea monelta eri järjestöltä. Lomatuet myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Tuen saamiseen vaikuttaa myös aiemmin saadut lomatuet. Hakemuksen lomatukeen löydät järjestöjen internet sivuilta. Hakemukseen kannattaa liittää sosiaalityöntekijän puoltava lausunto lomatuen tarpeeseen. Tässä lueteltuina muutamia esimerkkejä tukea tarjoavista tahoista.

### Huoltoliitto ry

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

### Kotien puolesta keskusliitto ry

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

### Lomakotien liitto ry

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

### Lomayhtymä ry

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

### Maaseudun terveys – ja Lomahuolto ry

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

### Perhelomat ry

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

### Lomakotisäätiö

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

### Solaris- lomat ry

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

### Suomen Ammattiliittojen Lomajärjestö SAL ry

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



**Tutustu lomatukea tarjoaviin palveluihin ajoissa ennen lomaa jotta et myöhästy hakujasta!**

## **Rentoudu Lehtisaassa**

Lehtisaari on Jyväskylän seurakunnan nuorisotyön ylläpitämä kesämökki keskellä kaupunkia, Tuomiojärvellä.

Lehtisaassa voit viettää mukavaa kesäpäivää uiden, saunoen, grillailien ja osallistumalla monipuoliseen ohjelmaan luonnon helmassa. Kuljetus, sauna, kaikki maksutonta.

Aukioloajat:

ma suljettu

ti - pe klo 15.00 - 21.00

la - su klo 12.00 - 21.00

Saaren vene noutaa Viitaniemen laiturista tasatunnein.

### **Kävijöiden käytössä**

- sauna ja uimaranta
- grillipaikat
- kanootit ja soutuvene
- beachvolleykenttä
- maastogolfrata
- lautapelejä, biljardi
- kioski
- iltahartaus

Yhteystiedot:

p. (014) 216 061

## **Lue lisää Jyvässeudun Työttömät ry:n toiminnasta tai tule käymään!**

### **Hallinnollinen toimisto, kutomo ja ompelimo**

Matarankatu 4, 3 kerros

40100 Jyväskylä

p. 040 821 1987

Toimisto avoinna:

ma-pe 9.00- 14.00

Kutomo ja ompelimo avoinna:

ma-pe 9.00- 14.30

### **Kellarikievari ja taloustoimisto**

Kumppanuustalo

Vapaudenkatu 4

40100 Jyväskylä

p. (014) 635 442

Kellarikievari avoinna:

ma-pe 8.00-20.00

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

