

Muurinmurtaja

Opas Tampereen sosiaali- ja terveystalveluista

Masto-projekti

SISÄLLYSLUETTELO

1.	ALUKSI.....	2
2.	NEUVOJA NAISILLE	3
3.	MISTÄ SAAN ASUNNON?	4
4.	MISTÄ LÖYDÄN TÖITÄ?	8
5.	MILLÄ MAKSAN ELÄMISEN?	11
6.	MITÄ TEEN KUN OLEN SAIRAS?	14
7.	MITÄ TEEN JOS MINUA MASENTAA?	18
8.	MITÄ TEEN KUN OLEN RASKAANA?	19
9.	MISTÄ LAPSILLE HOITOPAIKKA?	23
10.	MITÄ TEEN JOS EN VOI OLLA KOTONA?	25
11.	MISSÄ VOIN TAVATA MUITA?	25
12.	MITÄ VOIN OPISKELLA?	27

1. ALUKSI

Käsissäsi on nyt pieni sosiaali- ja terveysalan tietoutta sisältävä opaslehtinen. Lehtinen on erityisesti suunnattu maahanmuuttajainvälisille, mutta tietenkin oppaasta löytyy tietoa kaikille maahanmuuttajille yleisesti. Tässä lehtisessä olemme pyrkineet saamaan tiiviiseen muotoon sen oleellisen sosiaali- ja terveysalaan liittyvän tiedon, jota Tampereella asuva maahanmuuttaja tarvitsee. Erilaisia oppaita on paljon, mutta mielestämme vielä selkeä, ajantasainen ja melko lyhyt opaslehtinen puuttui.

Tämän opaslehtisen ideoi ja tuotti Masto-projekti. Masto-projekti on yksi seutukunnallisen Työn Tiet -työllisyys-hankkeen kolmesta osaprojektista ja on saanut rahoituksensa Euroopan sosiaalirahastosta Equal-yhteisöaloiteohjelman kautta. Projekti on toiminut 2002 syksystä ja päättyy nyt lokakuussa 2004. Projekti on tarjonnut tuona aikana n. 200:lle maahanmuuttajalle suomen kielen opetusta ja yksilö-ohjausta.

Lehtinen on yksi projektista jäävä tuote, joka pyritään levittämään kaikkiin sellaisiin paikkoihin, jossa se olisi maahanmuuttajille kätevästi saatavilla. Lehtistä saa vapaasti myös kääntää eri kielille ja päivittää tarpeen mukaan.

Suurin kiitos ja kunnia lehtisen tekemisestä kuuluu Masto-projektissa osittain syksyllä 2004 harjoittelunsa tehneelle sosionomi-opiskelijalle Marja Hälvälle. Hänen asialle omistautumisensa ansiosta lehtinen saatiin valmiiksi ajoissa ennen projektin päättymistä. Kiitos Marja! Kiitämme myöskin Nicola Nauthia ja Vladislava Tivunaa, joita saimme haastatella lehtisen tekemiseen liittyen ja saimme kertoa heidän kokemuksistaan tässä lehtisessä.

Toivomme, että tästä lehtisestä on Sinulle paljon hyötyä!



Kuva 1. Sosionomi-harjoittelija Marja Hälvä

Riina Hiipakka
Vastaava projektiohjaaja
Tampereen kaupunki/ Työn Tiet/ Masto -projekti
Vuolteenkatu 11, 2.krs., 33100 Tampere
Puh. 050- 408 5684
E-mail: riina.hiipakka@tt.tampere.fi
www.tampere.fi/projekti/tyontiet

2. NEUVOJA NAISILLE

Vladislava Tivuna ja Nicola Nauth keskustelivat kanssamme siitä, millaista on olla maahanmuuttajanainen Suomessa ja olisiko tällaisesta oppaasta hyötyä Tampereella.

Vladislava on kotoisin Latviasta ja hänellä on kaksi lasta. Suomessa Vladislava on asunut kaksi vuotta. Ammatiltaan hän on taiteilija. Suomeen sopeutumisessa Vladislavaa ovat auttaneet paljon sukulaiset ja tuttavat. Heiltä on myös saanut neuvoja asioiden hoitamisessa.

”Ensimmäisen puolen vuoden aikana minulla oli paljon vaikeuksia suomen kielessä. Vaikeuksien kautta oppi suomen kieltä, kun vain uskalsi kysyä ja puhua. Alkuaikoina pitkä pimeä kausi, kotona oleminen ja sulkeutuneet ihmiset masensivat minua, mutta omalla aktiivisuudella sekä ihmisiin tutustumalla asia parani. Asunnon sain välitysfirman kautta. Olen huomannut, että naisen ei ole pakko hoitaa perheen asioita. Usein sen tekee mies, ja nainen voi jäädä kotiin. Tämän vuoksi naisilla on usein huonompi suomen kielen taito, kun ei ole pakko kysyä ja hoitaa asioita. Omassa elämässäni iso plussa Suomeen muuttamisesta on se, että on saanut rauhaa ja turvallisuutta. Ei tarvitse pelätä lasten ja liikkumisen puolesta.”

Vladislava neuvoo kaikkia naisia hoitamaan asioita rohkeasti ja ottamaan asioista selvää, tutustumaan uusiin ihmisiin, käymään erilaisissa paikoissa ja löytämään itsestään uutta. Työttömänäkin olisi hyvä harrastaa tai olla vaikka työharjoittelussa. Kaikkien naisten pitäisi yrittää löytää positiivisuutta elämään.

Nicola on kotoisin Saksasta. Hän on koulutukseltaan markkinointimerkonomi. Suomessa Nicola on asunut nyt kaksi vuotta. Alkuaikoina Nicola tutustui ihmisiin vapaaehtoistyössä. Asunnon hän sai ystävänsä kautta. Tietoa eri palveluista Tampereella Nicola sai *Guide to local services* -oppaasta. Oppaasta on ollut paljon hyötyä. Suomen kielen kursseille Nicola meni vasta vähän myöhemmin. Asioitaan hän on selvittänyt itse.

”Asuin aluksi suomalaisessa perheessä. He auttoivat minua paljon asioiden hoitamisessa. Saan heiltä apua vieläkin, jos tarvitsen. Ensimmäinen vuosi oli vähän vaikea. Minulla oli paljon vapaa-aikaa enkä tiennyt, mitä olisin tehnyt. Menin Suomen Punaiseen Ristiin tekemään vapaaehtoistyötä ja tutustuin uusiin ihmisiin. Sen jälkeen minulla oli helpompaa.

Alkuaikoina terveyskeskuksessa lääkäriellä käyminen ei ollut helppoa. Kun varasin aikaa, pyysin englannin kieltä puhuvaa lääkäriä. Lääkärin luona huomasin, että emme silti löytäneet yhteistä kieltä. Vapaaehtoistyötä olen tehnyt paljon esimerkiksi lasten leirillä ja olen pitänyt saksan kielen keskusteluryhmää. Vapaaehtoistyö on ollut hyödyllistä ja mukavaa, kun on saanut tutustua uusiin ihmisiin”,

Nicola toivoo kaikille naisille samaa kuin Vladislavakin: rohkeutta hoitaa asioita ja tutustua uusiin ihmisiin sekä mennä käymään erilaisissa paikoissa.



Kuva 2. Nicola Nauth vasemmalla ja Vladislava Tivuna oikealla.

3. MISTÄ SAAN ASUNNON?

Vuokra-asuntoja saa kaupungilta, yrityksiltä, yhteisöiltä tai yksityisiltä ihmisiltä. Vuokra-asunnoissa on usein vuokratakuu.

Vuokranantaja = Asunnon omistaja, jolle maksat vuokraa asumisesta.

Vuokratakuu = Etukäteen maksettu raha asuntoon tulleita korjattavia vikoja varten. Se voi olla korkeintaan kolmen kuukauden vuokra. Jos korjattavaa ei ole, vuokralainen saa vuokratakuun takaisin itselleen.

Yksityiset ihmiset ilmoittavat vuokra-asunnoista lehdissä ja asunnonvälitystoimistojen kautta. Kun haluat hakea vuokra-asuntoa, täytä hakupaperi. Näitä papereita eli lomakkeita saa asuntotorilta. Siellä saa myös apua lomakkeen täyttämässä. Apua hakemiseen ja lomakkeisiin voi saada myös maahanmuuttajajärjestöiltä.

Asunnonvälitystoimisto = Toimisto, josta voit kysyä asuntoa vuokralle.

Asumisoikeusasunnot ovat omistusasunnon ja vuokra-asunnon välimuoto. (= Asumisoikeusasunto on vähän kuin omistusasunto, vähän kuin vuokra-asunto.) Asukas maksaa asunnon omistajalle korkeintaan 15 prosenttia asunnon hinnasta. Hinnan lisäksi asukas maksaa kuukausittain vuokran. Asumisoikeusasuntoa haetaan hakupapereilla.

Omistusasunnon ostoon voi saada lainaa pankista ja valtiolta. Pankit ja asunnonvälittäjät auttavat asunnon ostossa. Oman asunnon voi ostaa myös osissa. Tätä kutsutaan osaomistusasunnoksi.

Voit soittaa pankkiin, jossa sinulla on tili, ja varata ajan keskusteluun. Keskustelussa pankin työntekijä kertoo sinulle, miten voit saada lainaa. Lainaa ei voi saada, jos ei ole palkkatuloja tai omaisuutta.

Kaikkiin asuntoihin on mahdollista saada Kansaneläkelaitoksesta asumistukea. Suurin mahdollinen asumistuki on 80 prosenttia vuokrasta. Asumiskustannuksissa auttaa myös sosiaalitoimisto. Se auttaa vuokratokuiden maksamisessa ja muissa menoissa, jos sinulla ei ole tarpeeksi rahaa.

Asumistukea voi hakea Kansaneläkelaitoksesta (Kela) hakulomakkeella. Apua lomakkeen eli paperin täyttämiseen saa sosiaalityöntekijältä ja Kelasta, kun varaat ajan. Hakulomake pitää viedä tai lähettää Kelaan. Alueesi sosiaalitoimiston sosiaalityöntekijä auttaa muissa asumiskustannuksissa.

Asumiskustannukset = Vuokra + sähkö + vesi + muut asunnon laskut

YHTEYSTIETOJA

Asuntotori
Puutarhakatu 8, 33210 Tampere
avoinna:
ma klo 9.30–17
ti–to klo 9.30–15
pe klo 9.30–13
puh: (03) 3146 6263

Asuntotorille voi mennä tutustumaan vapaisiin asuntoihin. Asuntotorilta saa haku-papereita ja neuvoja. Tampereen vuokratulosäätiön ja kaupungin vuokra-asuntojen toimistot ovat samassa talossa. Niihin voi mennä keskustelemaan työntekijän kanssa. Asuntohakemukset jätetään siihen toimistoon, mistä asuntoa haetaan. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan usein tositteet eli todistukset palkasta ja omaisuudesta, verotustodistus, selvitys nykyisestä asunnosta ja lääkärintodistus, jos olet raskaana.

Maahanmuuttajilta tarvitaan myös selvitys oikeudesta oleskella maassa ja kopio passista. Vuokran ja vuokratokuiden maksussa auttaa sosiaalitoimi. Näistä täytyy keskustella oman sosiaalityöntekijän kanssa. Sosiaalityöntekijälle kannattaa varata aika ennen asunnon vuokraamista. Sosiaalitoimistojen numerot löytyvät tästä oppaasta.

Tosite palkasta = todistus tai paperi, joka kertoo, kuinka paljon saat kuukaudessa rahaa

Tampereen asuntotoimi
Puutarhakatu 8 (6. kerros), 33210 Tampere
avoinna ma–pe klo 8.30–15.45
puh. (03) 314 611 (vaihde)

Tampereen vuokra-asunnot Oy
Puutarhakatu 8, 33210 Tampere
avoinna ma klo 9.30–17.00
ti–to klo 9.30–15.00

pe klo 9.30–13.00
puh. (03) 3146 6263, (03) 3146 6866

Tampereen vuokra-asunnot Oy ja Tampereen asuntotoimi ovat asuntotorilla. Asuntotorin vuokra-asuntojen toimistosta voi hakea kaupungin omistamaa asuntoa. Asuntotorilla voi keskustella kaupungin vuokra-asunnoista työntekijän kanssa. Työntekijältä saa hakupaperit. Asuntoa voi joutua odottamaan pitkäänkin, siksi hakemus täytyy *uus* (= kirjoittaa *uudestaan*) kolmen kuukauden välein. *Asunnottomalle* (= ihmiselle, jolla ei ole asuntoa) yritetään löytää asunto nopeasti.

Hakupaperi = Paperi, johon kirjoitetaan oma nimi, osoite, palkka, lasten ja muiden perheeseen kuuluvien tiedot. Lisäksi paperiin kirjoitetaan, millaisen asunnon haluaa, miksi haluaa asunnon ja mistä haluaa asunnon.

Tampereen Vuokratalosäätiö
Puutarhakatu 8, 33210 Tampere
avoinna ma klo 9.30–17.00
ti–to klo 9.30–15.00
puh. (03) 277 511

Tampereen vuokratalosäätiön toimisto on asuntotorilla. Sieltä saa hakemuksia heidän vuokra-asuntoihinsa. Asuntotorin työntekijä auttaa sinua täyttämään hakemuksen. Hakemukset viedään tai *postitetaan* (= lähetetään postissa) Tampereen vuokratalosäätiön toimistoon.

Tampereen vuokratalosäätiön vuokratakuut:
1 huone + keittiö/keittokomero/tupakeittiö 420€
2 huone + keittiö/keittokomero/tupakeittiö 455€
3 huone + keittiö/keittokomero/tupakeittiö 500€
4 huone + keittiö/keittokomero/tupakeittiö 555€
5 huone + keittiö/keittokomero/tupakeittiö 575€

Sato
Satakunnankatu 28
PL 5, 33211 Tampere
avoinna ma–to klo 9.00–17.00
pe klo 8.00–16.00
puh. (03) 3141 0430

Myös Saton toimistossa voi käydä kysymässä neuvoa asunnon hakemiseen. Siellä saa myös tietoa vapaista asunnoista. Sinun ei tarvitse varata aikaa.

Pirkanmaan YH-rakennuttajaosuuskunta
Aleksis Kiven katu 26
33200 Tampere
puh. (03) 2253 000
vuokra-asunnot puh. (03) 2253 022

YH-rakennuttajien toimistosta saa hakupaperit heidän vuokra-asuntoihinsa. Hakemus jätetään samaan paikkaan. Myös YH-rakennuttajien toimistossa voi käydä kysymässä neuvoa hakemiseen ja tietoa vapaina olevista asunnoista. Sinun ei tarvitse varata aikaa.

VVO-kotikeskus
Kyllikinkatu 15 B, 33500 Tampere
Avoimna ma, ti, to 9.00–15.30
ke 10.00–17.00
pe 9.00–14.30
puh. 020 508 4450

VVO:n toimistosta saa neuvoa vapaana olevista asunnoista sekä apua asunnon hakemiseen. Toimistosta saa hakupaperit.

TA-asumisoikeus Oy
Tuomiokirkonkatu 34 A, 2. kerros
33100 Tampere
puh. (03) 27 12 200

TA-asumisoikeus Oy:n toimistosta saa tietoa asumisoikeusasunnon hakemisesta, hakupapereiden täyttämistä ja vapaista asunnoista. Asumisoikeusasuntojen omarahoitussosuus on noin 15 prosenttia asunnon arvosta. Sinun siis pitää maksaa tämä raha (monta tuhatta euroa) ennen kuin voit muuttaa asuntoon. Tämän rahan saat takaisin, kun muutat pois asunnosta.

Omarahoitusosuus = Raha jonka asukas maksaa asunnosta. Se on osa asunnon hinnasta.

Kansaneläkelaitos (Kela)

Avoimna ma, ke–pe klo 9.00–16.00
ti klo 8.00–17.00

Kansaneläkelaitos, **Tampere**
Aleksis Kiven katu 18
33210 Tampere
puh. 020 435 8100

Kansaneläkelaitos, **Hervanta**
Insinöörinkatu 40
33720 Tampere
Postiosoite: PL 90, 33721 Tampere
puh. 020 435 8430

Kansaneläkelaitos, **Linnainmaa**
Kirviälänkatu 2
33580 Tampere
Postiosoite: PL 40, 33581 Tampere
puh. 020 435 8400

Kansaneläkelaitos, **Pirkkala**
Suupantie 2
33960 Pirkkala
Postiosoite: PL 42, 33961 Pirkkala
puh. 020 435 8470

Asumiseen saa tukea kansaneläkelaitokselta. Kansaneläkelaitoksesta eli Kelasta saa hakupaperit. Työntekijän luo pääsee vuoronumerolla tai varaamalla ajan. Hakemuksen lisäksi tarvitaan vuokrasopimus, vuokranmaksukuitti, palkkakuitit ja muut tuloista kertovat todistukset. Apua asumistukiasioissa saa kansaneläkelaitoksesta. Myös esimerkiksi sosiaalityöntekijä voi auttaa.

Vuokrasopimus = Paperi, joka kirjoitetaan ennen asuntoon muuttamista. Siinä on vuokraajan ja vuokralaisen allekirjoitukset ja tiedot asunnosta ja vuokrasta.

Asumistuki myönnetään yhteisesti koko perheelle. Asumistuki on korkeintaan 80 prosenttia vuokrasta. Se auttaa maksamaan asunnon vuokran. Asumistuen määrään vaikuttaa asunnon koko. Asumistukeen vaikuttaa myös se, kuinka monta ihmistä asunnossa asuu. Asumistukea voi saada vaikka asunto ja vuokra olisi suuri. Jos vuokra on suuri, asumistuki ei välttämättä ole 80:a prosenttia koko vuokrasta.

Asumistukea haetaan viemällä tai postittamalla hakupaperit lähimpään Kelaan. Muutaman viikon kuluttua saat kirjeen Kelasta. Tässä kirjeessä kerrotaan, saatko asumistukea ja paljonko sitä saat. Asumistukea ei makseta, jos sen määrä jää alle **16,81** euron kuukaudessa.

4. MISTÄ LÖYDÄN TÖITÄ?

Työpaikkailmoituksia on lehdissä, Internetissä ja työvoimatoimiston ilmoitustaululla. Työpaikkailmoituksessa yleensä kerrotaan, mitä koulutusta ja työkokemusta vaaditaan, että saisi työn. Työvoimatoimistossa on mahdollisuus päästä tietokoneelle.

Ensimmäiseksi työttömän ihmisen pitää mennä lähialueensa työvoimatoimistoon ja kertoa työntekijälle, että on työtön ja haluaa töitä. Näin hänet kirjataan työvoimatoimistossa työttömäksi työnhakijaksi. Työvoimatoimisto auttaa työtöntä ihmistä saamaan työtä tai koulutusta työhön.

Työttömyysturva = Työttömällä on oikeus saada apua työn saamiseen ja rahallista apua elämiseen.

Kun olet työtön, voit saada **työttömyyspäivärahaa** tai **työmarkkinatukea**. Työttömyyspäivärahaa saa, jos on 17–64-vuotias, asuu Suomessa, on ollut aiemmin töissä, on työvoimatoimiston asiakas ja hakee kokoaikatyötä. Työttömyyspäivärahaa tai työmarkkinatukea ei saa, jos saa Kelasta sairauspäivärahaa tai vanhempainrahaa.

Työttömällä työnhakijalla on oikeus saada rahallista apua elämiseen, koulutusta tai töitä. Hän suostuu itse hakemaan töitä ja menemään töihin.

Työttömyyspäiväraha on 23,16 € päivässä. Työttömyyspäiväraha voi olla suurempi, jos on ollut aiemmin töissä. Silloin työttömyyspäiväraha lasketaan aiemman työn palkasta. Työttömyyspäivärahan maksaa Kela. Jos sinulla on lapsia, saat suurempaa työttömyyspäivärahaa. Suurimmillaan työttömyyspäiväraha voi olla 31,47 €. Aiemman työn palkasta maksetun työttömyyspäivärahan maksaa oman työntekijöiden ammattiliiton työttömyyskassa. Ammattiliiton jäsenenä täytyy olla 10 kuukautta ennen sitä. Työttömyyspäiväraha maksetaan seitsemän päivää sen jälkeen, kun olet ilmoittautunut työvoimatoimistoon.

Työttömyyspäiväraha = Kelan maksama raha arkipäiviltä (ma–pe), kun olet työtön. 23,14–31,47 €/ arkipäivä. Työttömyyspäivärahaa sanotaan myös peruspäivärahaksi.

Ammattiliitto = Joka ammatilla on oma liittonsa. Liitto huolehtii työntekijöiden hyvinvoinnista. Se maksaa myös työttömyyspäivärahaa. Liiton jäseneksi haetaan. Jäsenyys maksaa.

Työttömyyspäivärahaa saa, jos on ollut kahden vuoden aikana 10 kuukautta työssä. Työmarkkinatukea saa, jos ei ole oikeutta saada työttömyyspäivärahaa. Jos et ole ennen ollut työvoimatoimiston asiakkaana, työmarkkinatukea maksetaan viiden kuukauden kuluttua siitä, kun olet ilmoittautunut työvoimatoimistoon. Työmarkkinatuki on 23,16 €/päivässä. Työttömyyspäivärahaa voi saada 500 päivää. Tämän jälkeen saa työmarkkinatukea.

Työmarkkinatuki = Kelan maksama raha arkipäiviltä, kun olet työtön. Se on 23,16 €/ arkipäivä.

Työttömyyspäivärahaan ja työmarkkinatukeen vaikuttaa *puolison* (= *miehen tai vaimon*) palkka. Tuki loppuu, jos miehen ja vaimon tulot ovat yhteensä yli 1821 euroa kuukaudessa. Tämä tuloraja nousee jokaisesta lapsesta 106 euroa.

Tuki = Työttömyyspäiväraha tai työmarkkinatuki.
Tuloraja = Jos palkka on suurempi kuin tuloraja, niin työttömyyspäivärahaa tai työmarkkinatukea ei saa.

Työvoimatoimisto auttaa työn saamisessa joskus myös työllistämällä. Kun menet työhön, jonka työvoimatoimisto on järjestänyt, saat siitä työmarkkinatuen ja ylläpitokorvauksen, joka on 8 €/päivässä. Näin voit saada työkokemusta ja tekemistä. Tätä kutsutaan työelämävalmennukseksi (tai työmarkkinatukiharjoitteluksi, jos olet alle 25-vuotias). Se tarkoittaa, että kun olet työssä, saat työmarkkinatuen.

Työllistäminen = Työvoimatoimisto ohjaa työpaikkaan. Kun olet työssä, Kela maksaa työttömyyspäivärahan tai työmarkkinatuen.

Ylläpitokorvaus = Kelan maksama raha, jolla voit maksaa esimerkiksi bussimatkat työpaikkaan.

Työelämävalmennus = Työpaikka, jossa voi harjoitella tai tehdä uutta työtä. Sen aikana saa työmarkkinatukea sekä ylläpitokorvauksen.

Kun työttömyyspäivärahaa tai työmarkkinatukea on maksettu 200–500 päivää, voit päästä työhön yhdistelmätuella. Yhdistelmätuki tarkoittaa, että työnantaja saa työllistämistukea, jos hän ottaa työttömän ihmisen töihin. Työntekijä saa tekemästään työstä palkan. Palkka riippuu tuntimäärästä ja siitä, montako päivää kuukaudessa on työssä. Yhdistelmätuella voi olla työssä korkeintaan kaksi vuotta. Toisena vuotena palkka muuttuu työmarkkinatueksi.

Työllistämistuki = Työnantajan saama raha. Rahan avulla työnantaja pystyy maksamaan palkkaa.

Työmarkkinatukiharjoittelu, työelämävalmennus ja yhdistelmätuki sovitaan työvoimatoimiston kautta. Työvoimatoimistosta saat tietoa niistä. Työsopimus tehdään yhdessä työvoimatoimiston sekä työpaikan kanssa. Työpaikka voi olla yritys, järjestö tai jokin kaupungin yksikkö.

Työvoimatoimistosta voidaan myös osoittaa työtä työttömälle. Työvoimatoimisto lähettää tiedon työpaikasta kirjeenä. Jos saat tällaisen kirjeen, sinun pitää hakea sitä työtä. Jos tästä työstä kieltäytyy, joutuu karenssiin eli menettää hetkeksi työttömyyspäivärahan tai työmarkkinatuen. Näin käy myös silloin, jos työttömyys johtuu omasta syystä. Karenssi voi kestää muutaman kuukauden. Lasten hoidon takia voi olla vaikeaa ottaa vastaan työvoimatoimiston osoittama työ. Silloin asiasta täytyy kertoa työvoimatoimistoon. Näin saat aikaa järjestää lasten hoidon eikä sinulle tule karenssia.

Osoitus = Työvoimatoimisto voi ohjata sinut hakemaan jotakin tiettyä työtä tai koulutusta. Sinun täytyy tehdä niin tai selvittää työvoimatoimistoon, miksi et voi niin tehdä.

Karenssi = Työttömyyspäivärahaa tai työmarkkinatukea ei makseta. Karenssista tulee kotiin kirje. Se kertoo, miksi on karenssi ja miten kauan se kestää. Karenssiin joutuu, jos kieltäytyy työvoimatoimiston osoituksesta eikä kerro siihen syytä.

Lähialueesi työvoimatoimisto auttaa sinua työllistymiseen liittyvissä asioissa. Aluksi sinun täytyy mennä työvoimatoimistoon kertomaan itsestäsi. Työvoimatoimistoon voi myös soittaa ja varata ajan. Sinun täytyy kertoa työntekijälle, mitä työtä haluaisit ja millaista työkokemusta tai koulutusta sinulla on. Tämän jälkeen saat ajan, jolloin sinun pitää seuraavan kerran mennä työvoimatoimistoon hoitamaan asioitasi tai ilmoittautumaan uudelleen työnhakijaksi.

Ilmoittautuminen työnhakijaksi = Käyt työvoimatoimistossa ja kerrot, että sinulla ei ole työtä ja että haluat tehdä töitä. Tämän jälkeen on oikeus saada työttömyyspäivärahaa tai työmarkkinatukea.

Työvoimatoimiston työntekijältä voit kysyä neuvoa. Sinun pitää täyttää peruspäivärahaa tai työmarkkinatukea varten hakupaperi. Tämän paperin voit viedä tai postittaa Kelaan. Kela maksaa työttömyyspäivärahan tai työmarkkinatuen. Työvoimatoimiston työntekijä kirjoittaa sinun tietosi tietokoneelle. Tarvittavia tietoja ovat nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi, sosiaaliturvatunnuksesi, koulutuksesi, työkokemuksesi ja se, mitä työtä haluat.

Työvoimatoimiston kautta voi päästä myös koulutukseen. Tällöin työvoimatoimisto maksaa opiskelun. Sinun täytyy olla työtön, jotta pääset työvoimatoimiston maksamaan koulutukseen.

Työvoimatoimistossa sinun kanssasi tehdään työnhakusuunnitelma. Työnhakusuunnitelma tarkoittaa sitä, että te yhdessä työvoimatoimiston työntekijän kanssa suunnittelette, miten sinä etsit töitä ja mitä sinä tarvitset, että saisit töitä. Tarvitset ehkä koulutusta tai työkokemusta. Työvoimatoimisto voi tämän jälkeen auttaa sinua töiden etsimisessä. Se voi auttaa maksamaan matkat työpaikkahaastatteluun, jos työpaikkahaastattelu on kaukana.

Työnhakusuunnitelma = Suunnitelma, miten etsit ja saat töitä. Suunnitelma kirjoitetaan tietokoneelle. Tämän jälkeen sinun pitää noudattaa suunnitelmaa.

Kun olet käynyt työvoimatoimistossa, sinun täytyy etsiä töitä. Jos olet sairas tai et voi muutoin tehdä töitä, pitää sinun ilmoittaa siitä työvoimatoimistoon. Työvoimatoimistosta voidaan lähettää sinulle kotiin kutsu työpaikkahaastatteluun. Jos saat kutsun työvoimatoimistoon, sinun täytyy mennä sinne tai ilmoittaa, miksi et pääse paikalle.

Jos muutat tai puhelinnumerosi muuttuu, ilmoita siitä työvoimatoimistoon.

YHTEYSTIETOJA

Tampereen työvoimatoimisto
Hämeenkatu 16
33101 Tampere
PL 587
puh. 010 60 40043
Avoimna ma–pe klo 9.00–15.45
Puhelinpalvelu ma–pe klo 8.00–16.15

Tampereen työvoimatoimisto, Pirkkala
Pirkkalan kunnanvirasto, Suupantie 11
33960 Pirkkala
puh. (03) 256 5798 tai
puh. (03) 256 5795
Avoimna ti–to klo 9–12 ja 13–15

Tampereen työvoimatoimisto, Hervanta
Hermiankatu 6-8
33721 Tampere
PL 13,
puh. (03) 256 5700
Avoimna ma–pe klo 9.00–15.45
Puhelinpalvelu ma–pe klo 8.00–16.15

5. MILLÄ MAKSAN ELÄMISEN?

Suomessa on sosiaaliturva. Se tarkoittaa, että Suomessa asuvalle ihmiselle taataan mahdollisuus terveyden ja talouden hoitamiseen. Sinä saat apua, jos sinulle tapahtuu työtapaturma, sairastut, saat lapsen, joudut työttömäksi tai siirryt eläkkeelle.

Sosiaaliturva = Kelan maksamat tuet + terveysasemat, sairaalat, sosiaalitoimistot + sosiaalitoimiston maksama toimeentulotuki

Sosiaaliturvan tarkoitus on turvata terveys, toimintakyky ja riittävä toimeentulo. Lähes jokainen saa joskus jotakin tukea tai käyttää sosiaali- ja terveystalveluja.

Toimeentulo = Rahasumma, jonka avulla voi asua ja voida hyvin.

Töitä tekemällä ja siitä saadulla palkalla pitäisi maksaa eläminen. Jos palkka on pieni, voi saada etuuksia Kansaneläkelaitoksesta sekä sosiaalitoimistosta. Suomessa asuvalla ihmisellä on oikeus saada Kansaneläkelaitoksen etuuksia sekä sosiaalitoimen toimeentulotukea. Sinun katsotaan asuvan Suomessa, jos sinulla on täällä koti ja oleskelet pääsääntöisesti Suomessa. Kun asut Suomessa, sinulla on oikeus hakea seuraavia Kelan tukia:

lapsilisä

äitiysavustus
sairauspäiväraha
vanhempainpäiväraha
sairausvakuutuksen sairaanhoitokorvaukset
työttömyyspäiväraha ja työmarkkinatuki
lapsen hoitotuki
vammainen tuki
Kelan järjestämä kuntoutus ja kuntoutusraha
kansaneläke ja perhe-eläke
eläkkeensaajan asumistuki ja yleinen asumistuki
lasten kotihoidon ja yksityisen hoidon tuki
koulumatkatuki

Näistä tuista saat enemmän tietoa Kelasta. Sosiaaliturva tarkoittaa myös sitä, että sinulla on oikeus päästä kunnan järjestämiin palveluihin esimerkiksi terveyskeskukseen, sosiaalitoimistoon, työvoimatoimistoon ja neuvolaan.

Jokaisella Suomessa asuvalla on oikeus näihin. Oikeutensa voi osoittaa Kela-kortillaan. Kela-kortti voi olla ilmainen kuvaton tai maksullinen kuvallinen kortti. Kela-kortin saa Kansaneläkelaitoksesta.

Jos sairastut, voit saada sairauspäivärahaa Kansaneläkelaitoksesta. Lisäksi voit saada lääkäriasemalta hoitoa sairautesi. Sosiaalitoimistosta voit saada apua lääkemaksuihin.

Työttömänä voit saada työttömyyspäivärahaa Kelasta. Apua työn hakemiseen saat työvoimatoimistosta. Vanhempana voit saada työttömyyseläkettä, työeläkettä tai valtiolta kansaneläkettä.

Eläke = raha joka maksetaan, kun olet noin 65-vuotias etkä enää tee töitä.

Viimeisenä sosiaaliturvan etuna on toimeentulotuki. Toimeentulotukea voi hakea oman alueen sosiaalitoimistosta. Toimeentulotukea saat, kun sinun tai perheesi tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Toimeentulotukea haetaan *kuukausittain* (= joka kuukausi uudestaan). Toimeentulotuen avulla voi maksaa ruoan, vaatteet, terveydenhuoltoa, henkilökohtaisen puhtauden ja kodin puhtauden menot, paikallisliikenteet maksut, lehtitilaukset, televisioluvat ja puhelimen käytön ja seitsemän prosenttia asumismenoista. Toimeentulotuen lisäksi voidaan maksaa lisäosaa, jolla maksetaan esimerkiksi lääkärimaksuja, lasten harrastuksia tai kulkemista paikasta toiseen.

Toimeentulotuki = Sosiaalitoimiston maksama raha elämistä varten

Välttämättömät jokapäiväiset menot = osa vuokrasta + ruoka + vesi + sähkö + lämmitys + lääkkeet + vaatteet + puhelin + televisiolupa

Suomessa on lähes mahdotonta tulla toimeen ilman pankkitiliä. **Pankkitili** on turvallinen säilytyspaikka rahoille. Kela ja sosiaalitoimisto maksaa tuet pankkitilillesi. Sinun pitää ilmoittaa tilinumerosi Kelaan ja sosiaalitoimistoon.

Tilin avaamisen lisäksi pankissa kannattaa sopia siitä, miten käytät tiliä. Tililtä voi nostaa rahaa tai sen kautta voi maksaa laskuja pankissa. Voit käyttää myös eri puolilla kaupunkia olevia maksuautomaatteja ja rahannostoautomaatteja.

Maksuautomaatin ja **rahannostoautomaatin** (Otto) käyttämiseen tarvitset pankkikortin tai pikarahakortin. Nämä saa pankista.

Rahannostoautomaatin tunnistaa sen yläpuolella olevasta keltaisesta Otto-kyltistä. Maksuautomaatista saat laskun maksettuasi kuitin. Kuitit kannattaa säilyttää.

Joskus raha ei riitä, vaikka saat tukea. Silloin esimerkiksi kirkko voi avustaa. Suomen valtauskonto on evankelisluterilaisuus. Suuren seurakunnan on mahdollista auttaa. Tämän vuoksi seurakunnalla on taloudellinen tukitoiminta.

Kirkko antaa myös ruoka-avustusta. Jos haluat ruokapankin asiakkaaksi, sinun pitää *ottaa yhteyttä* oman seurakunnan diakoniatyöntekijään (= *soittaa tai mennä tapaamaan* työntekijää).

Taloudellinen tukitoiminta = apu laskujen, vuokran ja ruuan maksamisessa ja ruuan saamisessa.

Myös Suomen pelastusarmeijalta voi saada apua. Suomen punaisen ristin Tampuri voi myös osaltaan auttaa. Tampurista ei saa ruokaa tai rahaa, mutta sieltä saa neuvoja ja apua. Samassa paikassa on myös kirpputori.

YHTEYSTIETOJA

Sosiaalitoimistot

Ajan voi varata maanantaista perjantaihin klo 9.00–14.00

Sosiaaliasema Sarvis (kaikki uudet asiakkaat)

Hatanpäänkatu 3 B, 33900 Tampere
puh. (03) 3144 4900

Sosiaaliasema Sarvis on tarkoitettu niille, jotka hakevat ensimmäistä kertaa toimeentulotukea. Sarvikseen voi varata ajan puhelimella. Ajan voi varata myös käymällä sosiaaliasemalla. Saat ajan sosiaalityöntekijälle, jonka avulla voit tehdä toimeentulotukihakemuksen. Hakemukseen tarvitaan sinun henkilötietosi. Myöhemmin sosiaaliasemasi on se, joka on lähimpänä asuinaluettasi. Kun olet saanut oman sosiaalityöntekijän, voit myöhemmin soittaa suoraan hänelle ja kertoa tilanteesi muuttumisesta tai kysyä asioistasi. Soittoaika sosiaalityöntekijälle on klo 12.00–13.00. Soittoaikana voit myös varata uuden ajan.

Sosiaalitoimisto = sosiaaliasema

Henkilötiedot = nimi, sosiaaliturvatunnus, osoite, puhelinnumero

Hatanpään sosiaaliasema

Hatanpäänkatu 22, 33900 Tampere

puh. (03) 3147 7600

Hervannan sosiaaliasema

Lindforsinkatu 1, 33720 Tampere
puh. (03) 31472413

Läntinen sosiaaliasema

Koulukatu 9, 33200 Tampere
puh. (03) 31477593

Kaukajärven sosiaaliasema

Juvankatu 14, 33710 Tampere
puh. (03) 31444614

Linnainmaan sosiaaliasema

Kirviälänkatu 2, 33580 Tampere
puh. (03) 31469062

Tammelan sosiaaliasema

Itsenäisyydenkatu 21 A, 33500 Tampere
puh. (03) 31478479

Evangelisluterilaisen kirkon Diakoniatyö:

Ruokapankki

Toimisto

Kuoppamäentie 23, 33800 Tampere
puh. (03) 219 0424

Varasto

Lounaantie 12, 33800 Tampere
puh. (03) 222 3160

Jos haluat **ruokapankin** asiakkaaksi, soita seurakuntaan ja varaa aika keskusteluun.

Pelastusarmeija Avustustoimisto

Pyynikintori 3, 33230 Tampere
puh. (03) 2124259

Pelastusarmeija auttaa raha-asioissa. Voit soittaa tai mennä toimistoon ja varata ajan keskusteluun.

6. MITÄ TEEN KUN OLEN SAIRAS?

Tampereella on useita terveyskeskuksia. Kaikilla tamperelaisilla on oikeus päästä sairaana hoitoon. Joka alueella on oma terveyskeskus ja jokaisella tamperelaisella on nimettynä oma lääkäri.

Jos olet töissä ja työpaikallasi on oma työpaikkalääkäri, käy siellä lääkärissä. Muutoin voit käydä oman alueesi terveyskeskuksessa.

Terveyskeskus = lääkäriasema = paikka, missä saat apua sairaana.
Terveyskeskuksessa on usein lääkäri, sairaanhoitaja ja hammashoitola.
Terveyskeskuksesta voidaan tehdä lähete sairaalaan.

Terveyskeskuksessa voit käydä lääkärin, sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan luona. Usein samassa paikassa on myös hammaslääkäriasema. Sen vuoksi lääkäriasema on toiselta nimeltään terveyskeskus. Verikokeet ja muut näytteet otetaan tavallisesti Tampereen laboratorionkeskuksessa. Lääkäri kirjoittaa lähetteen laboratorionkeskukseen.

Lähete = Lääkäri ohjaa esimerkiksi sairaalaan ja lähettää sinne tiedot sinusta. Ilman lähetettä ei voi päästä esimerkiksi sairaalaan.

Lääkärillä käymiseen tarvitsee varata aika. Sairaanhoitajalta voi kysyä neuvoa ja saada hoitoa ilman ajanvarausta. Ajan voit varata terveystalvelujen neuvonnasta joka päivä klo 7–22. Jos sinulla ei ole kiire päästä lääkärille, voit soittaa oman alueesi lääkäriasemalle. Ajanvarausaika on *arkisin* (= ma–pe) klo 12.00–14.00. Kun varaat aikaa, sinun pitää kertoa, mikä sinua vaivaa. Jos haluat naislääkärin, se on hyvä kertoa, kun varaat aikaa. Lääkärissäkäynti lääkäriasemilla maksaa. Lääkäriasemalla ilmoittaudutaan työntekijälle ennen lääkärille pääsyä. Samalla voit maksaa käyntimaksun tai pyytää maksusta laskun.

Terveyskeskukset ovat avoinna klo 8.00–15.30. Terveyskeskusten lisäksi on myös päivystys. Jos tarvitset hoitoa heti ja oma lääkäriasemasi ei ole avoinna, niin sinun pitää mennä päivystysasemalle. Päivystysasemalla täytyy odottaa omaa vuoroaan, mutta sinne ei tarvitse varata aikaa. Terveyskeskukset ovat kaupungin ylläpitämiä. Voit käydä myös yksityisellä lääkärillä. Se maksaa enemmän kuin kaupungin lääkäri.

Käynti lääkäriasemalla maksaa yli 18-vuotiaalta 11 euroa. Tämä maksu maksetaan vuodessa enintään kolme kertaa. Hoidot voivat maksaa enintään 590 euroa vuodessa. Tämän jälkeen ei maksua enää tarvitse maksaa. Yksityisellä lääkärillä ei ole tällaisia maksurajoja. Kela kuitenkin korvaa sairauskustannuksia. Yksityislääkärillä käynnistä Kela korvaa enintään 60%. Korvausta täytyy hakea Kelalta. Usein yksityisissä lääkäreissä hyvitetään suoraan Kela-korvaus. Silloin lääkäri hakee korvauksen suoraan Kelalta itselleen. Jos sinulla on Kela-kortti, voit saada Kelan korvauksen.

Terveyskeskusten lisäksi on myös sairaaloita. Tampereella on Tampereen yliopistollinen keskussairaala (TAYS) ja Hatanpään sairaala. Sairaaloissa järjestetään erityishoidot ja tutkimukset. Oman lääkäriaseman lääkäri tekee lähetteen sairaalaan, jos tarvitsee.

Hammaslääkäriasemat ovat myös terveyskeskuksissa. Terveyskeskusten hammaslääkäriasemat ovat kaupungin ylläpitämiä. On myös yksityisiä hammaslääkäreitä. Jos käyt yksityisellä hammaslääkärillä, Kela korvaa enintään 60 % hoidon hinnasta.

Hammaslääkäriasemalle täytyy varata aika. Ajan voi varata arkisin klo 8–17. Jos et ole ennen käynyt hammaslääkärillä, sinulle kerrotaan, missä ja milloin hammaslääkärisi on ja kuka on hammaslääkärisi. Kun varaat aikaa, sinun pitää kertoa, mikä sinua vaivaa.

Kun hammaslääkäri tai omalääkäri kirjoittaa sinulle reseptin, voit hakea lääkkeesi mistä apteekista haluat. Apteekissa sinun täytyy näyttää Kela-korttiasi. Tällä tavalla apteekki vähentää suoraan lääkkeen hinnasta Kela-korvauksen.

Kela-korvaus = Rahasumma, jonka saat apua lääkärimaksuissa, hammaslääkärimaksuissa ja lääkkeissä.

Jos sairastut, mene käymään lääkäriä. Hoidon lisäksi voit saada lääkäriltä sairauslomaa työstä. Tätä varten lääkäri kirjoittaa sairauslomatodistuksen. Sairauslomatodistus on tärkeä myös työttömänä. Jos olet sairas, et voi tehdä töitä. Jos et voi tehdä töitä, työvoimatoimiston täytyy tietää se, että saat olla sairauslomalla. Sairauslomatodistus pitää viedä työvoimatoimistoon, jos olet työtön. Vie se työnantajalle, jos olet työssä.

Sairausloma = Aika, jonka voit sairastaa kotona. Tältä ajalta saat tukea Kelasta. Jos olet työssä, saat tältä ajalta palkkaa.

Jos olet töissä, saat sairauslomalta normaalin palkan. Jos olet työtön ja sairauslomasi jatkuu pitkään, sinulla on oikeus Kelan sairauspäivärahaan. Myös työssä oleva on oikeutettu sairauspäivärahaan, jos sairausloman aikainen palkka jää pieneksi. Sairauspäivärahaa saa Kelasta. Sitä voi saada myös ammattiliitosta. Jos olet ammattiliiton jäsen, voit hakea sairauspäivärahaa suoraan liitolta.

Palkka vaikuttaa sairauspäivärahan määrään eli siihen, miten suuri raha on. Jos palkkatulosi ovat muuttuneet tai et ole enää töissä, ilmoita muutoksesta Kelaan. Työttömien sairauspäiväraha on enintään 86 %:a esimerkiksi työttömyyspäivärahasta. Sairauspäivärahaa voivat saada 16–64-vuotiaat. Pienimmillään sairauspäiväraha on 11,45 euroa arkipäivältä.

Kelasta saa hakulomakkeen, jolla voi hakea sairauspäivärahaa. Voit viedä paperin Kelaan tai lähettää sen postissa. Hakemuksen lisäksi Kelaan pitää toimittaa lääkärintodistus. Sairauspäivärahaa voi hakea neljän kuukauden kuluessa siitä, kun sairausloma on alkanut. Sairauspäivärahaa myönnetään enintään 60 päiväksi lääkärin A-lausunnolla. Päivärahaa voi saada 300 päivää, jos hakemuksen liitteenä on lääkärin B-lausunto. Sairauspäivärahaa maksetaan kerralla enintään 300 päivää. Tämän jälkeen selvitetään, voitko päästä työkyvyttömyyseläkkeelle.

Sairauspäivärahan lisäksi Kelasta voi saada myös sairaanhoitokorvausta. Sairaanhoitokorvausta voi hakea yksityislääkärin maksuihin. Sairaanhoitokorvausta voi hakea myös lääkeliikkeen ja matkakuluista.

Myös sairaanhoitokorvausta varten saa Kelasta hakulomakkeen. Täytä lomake ja toimita se Kelaan, jos haluat hakea sairaanhoitokorvausta. Hakemuksen lisäksi tarvitaan kuitit lääkkeistä, lääkäriä käynnistä, hoitomaksuista sekä matkakuluista. Kaikkia kuitteja ei tarvita, jos haet korvausta esimerkiksi vain matkakuluihin.

YHTEYSTIETOJA

Terveyskeskukset

Ajan voi varata terveysten palvelujen neuvonnasta:

puh. 10023 tai jos soitat matkapuhelimella (=kännykällä) 0600 92 323,
joka päivä klo 7.00–22.00

Ajanvarausaika on arkisin klo 12–14 kaikilla lääkäriasemilla.
Alla on osa lääkäriasemista.

Hatanpään lääkäriasema

Hatanpäänkatu 24
puh. (03) 314 713

Hervannan terveysasema

Insinöörinkatu 38
puh. (03) 314 714

Kaukajärven lääkäriasema

Haiharankatu 13
puh. (03) 3144 5311

Atalan terveysasema

Pulkkakatu 1
puh. (03) 3144 5411
Ajanvaraus: (03) 362 3100

Kämmenniemen terveysasema

Kämmenniemenkatu 42
puh. (03) 378 5411
Ajanvaraus: (03) 378 5511

Linnainmaan terveysasema

Kirviälänkatu 2
puh. (03) 314 619
Ajanvaraus (03) 3146 9025

Tammelakeskuksen lääkäriasema

Itsenäisyydenkatu 21 B, 2. ja 3. kerros,
puh. (03) 314 718
Ajanvaraus: 100176

Lielahden terveysasema

Lielahdenkatu 15,
puh. (03) 3144 4850
Ajanvaraus: (03) 347 6003

Pyynikin lääkäriasema

Koulukatu 9,
puh. (03) 314 713
Ajanvaraus: 100179

Rahola-Pispalan terveysasema

Pispalan valtatie 58,
puh. (03) 3457 300
Ajanvaraus: (03) 347 6002

Tesoman terveysasema

Kohmankaari 9,
puh. (03) 3457 300
Ajanvaraus: (03) 347 8001

Päivystys ja ensiapu

Hatanpään päivystysasema
Hatanpäänkatu 24
puh. (03) 314 713 (klo 8.00–19.00)
(03) 3147 3300 (klo 19.00–8.00)

Päivystys ja ensiapu on tarkoitettu käytettäväksi silloin, kun oma lääkäriasemasi on kiinni. Päivystysasemalle voi mennä iltaisin, öisin ja viikonloppuisin. Se on kuitenkin avoinna myös päivällä. Päivystysasemalle voi mennä ilman ajanvarausta. Siellä on ilmoitettava työntekijälle, kerrottava mikä on ongelmana ja

odotettava omaa vuoroa lääkärille. Jos sinulla ei ole kiire lääkäriin, sinun kannattaa varata aika lääkäriasemalle omalääkärillesi.

Ajanvaraus kaikkiin hammashoitolohin:

ma–pe klo 8.00–17.00

puh. (03) 3147 3079

puh. (03) 3147 3866

puh. (03) 3147 2546

7. MITÄ TEEN JOS MINUA MASENTAA?

Sopeutuminen Suomeen voi kestää jonkin aikaa. Suomalainen kulttuuri voi olla hyvin erilainen kuin maahanmuuttajan oma kulttuuri. Osa maahanmuuttajista tuntee olonsa alkuun yksinäiseksi. Yksinäisyys ja kielivaikeudet voivat masentaa.

Ihmisiin tutustuminen ja sopeutuminen vaatii rohkeutta. Harrastaminen, vapaaehtoistyö tai työn tekeminen auttavat yksinäisyyteen. Masennus ja yksinäisyys voivat mennä nopeasti ohi, mutta joskus joku tarvitsee apua. Tampereella on monta paikkaa, joissa voidaan auttaa.

Kriisikeskus Osviitassa voi saada apua erilaisiin vaikeuksiin ja ihmissuhde- ja mielenterveysongelmiin. Näitä ovat mm. masennus, yksinäisyys, avioero, perheväkivalta tai mikä tahansa muu mieltä vaivaava asia. Osviittaa voi soittaa ja keskustella omista asioistaan. Osviittaa voi myös mennä keskustelemaan kasvotusten. Kun soitat Osviittaa, sinun ei tarvitse kertoa nimeäsi, jos et halua. Voit varata ajan soittamalla, mutta Osviittaa voi myös mennä ilman varattua aikaa. Osviitassa on myös erilaisia ryhmiä, jotka kannustavat ja luovat sisältöä elämään. Ryhmistä saa tietoa soittamalla Osviittaa. Lisäksi Osviitassa voi käydä tutustumassa ja saada samalla tietoa toiminnasta. Osviitassa voi keskustella ja saada neuvoja. Sieltä voi myös saada oman tukihenkilön (= ihmisen, joka auttaa elämässä)

Jos olet masentunut, toivoton, ahdistunut tai stressaantunut, myös terveyskeskuksen lääkäri voi auttaa sinua. Hän voi myös neuvoa sinua siinä, mitä apua tarvitsisit. Neuvoja antaa myös terveydenhoitaja.

Joskus voit joutua vaikeaan tilanteeseen, jossa tarvitset nopeasti apua. Tällaisia tilanteita voivat olla läheisen kuolema tai vaikka onnettomuus.

Hatanpäällä oleva kriisityöryhmä voi auttaa nopeasti. Kriisityöryhmän apuun ei tarvita lähetettä. Myös Hatanpään päivystysasema voi auttaa sinua kriisissä.

Myös Debriefing-päivystys voi auttaa kriisitilanteessa. Kun soitat Debriefing- päivystykseen, saat kolmen päivän kuluessa ajan ryhmään. Ryhmässä muodostetaan keskustelun avulla kokonaiskuva tilanteestasi ja yritetään lieventää tuskallista oloa.

YHTEYSTIETOJA

KRIISIKESKUS OSVIITTA

Näsilinnankatu 27 D

33200 Tampere

ma–pe klo 10.00–22.00

la klo 17.00–22.00

su vain puhelimitse klo 17.00–21.00

puh. (03) 3138200

Kriisityöryhmä

Hatanpäänkatu 22, 33900 Tampere
puh. (03) 3147 2910
ma–pe klo 8.00–15.00

Setlementti Naapuri
Debriefing-päivystys
puh. (03) 3141 8516

Tampereen mielenterveyskeskus

Rautatienkatu 10, 33100 Tampere
puh. (03) 314 715
Soittoajat:
Lääkärit ma–pe klo 11.30–12.00
Psykologit ma–pe klo 12.00–12.30

Hervannan mielenterveystoimisto

Lindforsinkatu 1, 33720 Tampere
puh. (03) 314 714
Ajanvaraus- ja puhelinaika:
ma –pe klo 12.00–12.30

Linnainmaan mielenterveystoimisto

Kirviälänkatu 2, 33580 Tampere
puh. (03) 3146 9118
Ajanvaraus- ja puhelinaika:
ma–pe klo 11.00–11.30

Mielenterveystoimistosta saa apua ja erilaisia hoitoja. Asiakkaaksi pääset soittamalla ajan itsellesi lähimmästä mielenterveystoimistosta. Käynti mielenterveystoimistossa ei maksa. Yhdessä lääkärin kanssa selvitetään aluksi, mitä apua tarvitset.

Setlementti Naapuri

Palveleva Puhelin

puh. 10071
Päivittäin klo 17–24
pe–la klo 17–05

Palvelevasta Puhelimesta saa keskusteluapua kaikissa elämäntilanteissa.

Mielenterveysyhdistys Taimi

Koulukatu 11
33200 Tampere
Avoinna ma, ke–pe klo 8–16 ja ti klo 9–19
puh (03) 260 3616

Mielenterveysyhdistys Taimin tiloissa on myös kahvila. Taimissa voi käydä ilman ajanvarausta. Myös soittamalla saa neuvoja. Taimi on tamperelainen mielenterveyskuntoutujien oma yhdistys, johon voivat liittyä kaikki mielenterveysasioista kiinnostuneet.

8. MITÄ TEEN KUN OLEN RASKAANA?

Apua ja neuvoja ehkäisyyn sekä perheen perustamiseen liittyvissä kysymyksissä tarjoavat **terveyskeskukset** sekä **perhe- ja ehkäisyneuvolat**. Neuvoja annetaan naisille ja miehille, ja neuvonta *on maksutonta* (= ei maksa). Naiset voivat pyytää päästä naislääkärin vastaanotolle. Kun haluat tietää varmasti, oletko raskaana, voit mennä raskaustestiin terveyskeskukseen. Voit myös ostaa apteekista raskaustestin ja tehdä sen kotona. Suomessa synnytetään sairaaloissa.

Perhe- ja ehkäisyneuvola = Sieltä saa raskauteen ja vanhemmuuteen neuvoa, tietoa ja apua.

Äitiysneuvola = Sieltä saa tietoa raskaudesta ja omasta terveydestä.

Raskaana olevien äitien on tärkeää käydä terveystarkastuksessa **äitiysneuvolassa** tai lääkärillä. Vain ajoissa lääkärissä käyneet äidit saavat äitiysavustukseen. Äitiysavustuksena Kansaneläkelaitokselta voi saada **äitiyspakkauksen**. Se sisältää tarvikkeita lapselle. Pakkauksen sijasta avustuksen voi saada myös rahana, mutta raha on pienempi kuin pakkauksen arvo. Myös äitiysrahan saaminen edellyttää lääkärin antamaa todistusta raskauden kestosta. Asioiminen neuvolassa on ilmaista. Myös isät voivat tulla mukaan neuvolaan.

Äitiyspakkaus = Laatikko, jossa on paljon vaatteita vauvalle ja vauvan hoitoon liittyviä välineitä.

Perheen äiti ja isä voivat pitää **vanhempainvapaata**. Tältä ajalta voi saada rahallista tukea Kelasta. Jos isä on työssä, hän voi pitää 18 päivän vanhempainloman. Äidit saavat äitiysrahaa jo raskausajalta. **Vanhempainpäivärahaa** maksetaan vanhemmalle, joka hoitaa lasta kotona vauvan kymmenen ensimmäisen kuukauden aikana. Vanhempainpäiväraha muodostuu äitiys-, isyys- ja vanhempainrahasta. Näihin vanhempainpäivärahoihin on oikeus, jos niiden hakija on asunut Suomessa 180 päivää ennen lapsen laskettua syntymäaika.

Vanhempainvapaa = Äiti tai isä on pois töistä tai koulutuksesta niin kauan kuin lapsi on vauva. Kelasta saa tältä ajalta vanhempainpäivärahaa.

Vanhempainvapaan jälkeen on mahdollista jäädä kotiin hoitamaan lasta **kotihoidon tuella** siihen asti, kun lapsi täyttää kolme vuotta. Kotihoidon tuki tarkoittaa Kansaneläkelaitoksen maksamaa hoitorahaa. Se on 252,28 € kuukaudessa. Tämän lisäksi voi saada hoitolisää, joka on enintään 168,19 € kuukaudessa. Lapsi voi olla hoidossa myös muualla kuin kotona. Tällöin voi saada yksityisen hoidon tukea, joka on enintään 117,73 € kuukaudessa. Kaikkiin tukiin vaikuttavat mahdolliset palkat ja muut tuet.

Lapsen syntymästä hänen kouluun menoonsa asti lapsen ja äidin hyvinvointia seurataan **lastenneuvolassa**, jossa lapsen terveys tarkastetaan säännöllisin väliajoin sekä annetaan rokotukset. Äiti voi saada neuvoja lapsen hoidossa ja kasvatuksessa.

Lapsista aiheutuvia kustannuksia helpotetaan myös **lapsilisällä**, jota maksetaan kuukausittain jokaisesta pysyvästi Suomessa asuvasta alle 17-vuotiaasta lapsesta. Lapsilisää voi myös hakea kansaneläkelaitoksesta.

YHTEYSTIETOJA

Ajanvaraus kaikkien palvelualueiden lääkäriasemille/terveyskeskuksiin

Ajanvaraus arkisin klo 12–14.

puh. 10023

matkapuhelimella (= kännykällä) soittaessa 0600 9 2323

Raskaustestin voi tehdä kotona, jos ostaa apteekista raskaustestin. Jos testi kertoo, että olet raskaana, on hyvä varata aika lääkäriin. Lääkärin kirjoittamalla todistuksella sinulla on oikeus saada äitiysavustusta kansaneläkelaitoksesta. Samaa todistusta tarvitaan, jos haet asuntoa.

Lääkäriaseman tai terveyskeskuksen lääkäri kertoo sinulle lähialueesi neuvolan yhteystiedot. Lääkəriin kannattaa mennä ennen neljättä raskauskuukautta, koska äitiysavustusta ei voi hakea sen jälkeen.

Äitiysavustusta saa, kun raskaus on kestänyt vähintään 154 päivää. Äitiysavustus on 140 €. Raskauden aikana on hyvä käydä terveystarkastuksissa äitiysneuvoloissa. Siellä osataan neuvoa äitiysavustuksen hakemisessa ja hakupapereiden täyttämässä. Ilman lääkäreissä käyntiä avustusta ei voi saada. Neuvolasta saa myös tietoa sairaalasta ja synnytyksestä.

Sairaalassa on oma synnytysosasto ja synnytyslääkäri, joka auttaa synnytyksessä. Myös isä voi osallistua synnytykseen. Synnytyslääkäri voi helpottaa synnytystä erilaisilla puudutuksilla. Äitiysneuvolassa osataan kertoa puudutuksista ja sairaalan toimista. Myös siksi on tärkeää käydä äitiysneuvolassa.

Perhesuunnitteluneuvola

Satamakatu 17 C, 2. krs

33200 Tampere

ma, to klo 13.00–14.30, ti, pe klo 8.30–10.00

puh. (03) 214 2130

Perhesuunnitteluneuvola = Neuvoo raskauden ehkäisyssä ja auttaa ehkäisyongelmissa 22–35-vuotiaita tamperelaisia.

Perheneuvola / Koulukadun toimisto

Koulukatu 9, 33230 Tampere

arkisin klo 8.30–15.45

vaihde (03) 314 711

toimisto (03) 314 7515 ja (03) 314 7516

Perheneuvola auttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä ja perheen ongelmissa. Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä jos on huolestunut lapsen kehityksestä ja kasvusta tai jos tuntuu, että perhe tarvitsee apua. Perheneuvolaan menemällä tai soittamalla voi varata itselleen ajan keskusteluun.

Perheneuvola / Hervannan toimisto

Atomikatu 3, 33720 Tampere

arkisin klo 8.30–15.45

vaihde (03) 314 714

toimisto (03) 4137 2450

Neurolat

Tiedustelut: puh. 314 711

Äitiysneuvolassa seurataan raskauden etenemistä ja tuetaan (= autetaan) äitiä. Lastenneuvolassa seurataan alle kouluikäisten lasten terveyttä ja kehitystä. Siellä on mahdollista saada lasten rokotukset. Tämän jälkeen lapsi saa terveystarkastukset koulusta. Nuorisoneuvola on alle 22-vuotiaille nuorille.

Äitiysneurolat

Neuvolassa vanhemmat saavat tietoa esimerkiksi äitiysavustuksesta, -rahasta ja kodinhoitoavusta. Jokaisella asuinalueella on oma äitiysneuvolansa. Omaa neuvola voi kysyä soittamalla tiedustelun numeroon (314 711).

Yhteystiedot löytyvät myös puhelinluettelosta. Äitiysneuvolasta voi varata ajan itselleen. Alla on osa äitiysneuvoloista.

Hallilan äitiysneuvonta

Lindforsinkatu 1
puh. (03) 3147 2331

Atalan neuvola

Pulkkakatu 1, 33580 Tampere
puh. (03) 3144 5424

Hervannan neuvola

Lindforsinkatu 1
Pohjois-Hervanta: ajanvaraus puh. (03) 31472335
Keski-Hervanta: ajanvaraus puh. (03) 31472330
Etelä-Hervanta: ajanvaraus puh. (03) 3147 2342

Koivistonkylän neuvola

Piilinkatu 1
Ajanvaraus: ma–pe klo 10.30–11.30,
puh. (03) 265 3996

Peltolammin koulun neuvola

Säästäjänkatu 16
Ajanvaraus: ma, to, pe klo 9.00–10.00,
puh. (03) 3144 3132

Tammelan neuvola

Itsenäisyydenkatu 21 C, 3 krs.
äitiysneuvonta
ma–ke, pe klo. 10–11, to 15–16.
puh. (03) 3147 8894

Lielahden neuvola

Ollinojankatu 6, 33400 Tampere
puh. (03) 346 2446

Keskusäitiysneuvola/ultraäänitutkimukset

Satamakatu 17 C, 2. krs
33200 Tampere
puh. (03) 3147 3894.

Oman alueen äitiysneuvolasta voidaan ohjata keskusäitiysneuvolaan, jos se on tarpeellista. Myös keskusäitiysneuvola *on maksuton (= ei maksa)*.

Keskuslastenneuvola

Satamakatu 17 C, 2. krs (ei hissiä)
33200 Tampere
puh. (03) 3147 3875 (terveydenhoitaja)

Keskuslastenneuvolassa hoidetaan alle 16-vuotiaita lapsia. Lapsi voidaan lähettää sinne kouluterveydenhuollosta tai lastenneuvolasta. Yleensä keskuslastenneuvolaan saa ajan, jos lasta ei voida hoitaa tai auttaa muutoin. Aikaa ei voi varata itse vaan ajan varaa työntekijä.

Lapset käyvät neuvolassa terveystarkastuksissa ja rokotuksissa kouluikänsä asti eli noin 7-vuotiaaksi. Äitiysneuvolassa kerrotaan paikka ja aika, missä lapsi käy neuvolassa. Pienet vauvat käyvät monta kertaa vuodessa neuvolassa. Kun lapsi kasvaa, käynnit vähenevät.

9. MISTÄ LAPSILLE HOITOPAIKKA?

Äitiysloman ja vanhempainrahan päättymisen jälkeen lastaan voi hoitaa kotona kotihoidon tuella. Kela maksaa kotihoidontukea siihen saakka, kun lapsi täyttää kolme vuotta. Kotihoidon tukea maksetaan, jos lasta hoidetaan kotona. Kotihoidon tuki koostuu hoitorahasta ja hoitolisästä. Kotona voi olla enemmän kuin yksi alle kolmivuotias lapsi. Tämän vuoksi hoitorahaa saa jokaisesta alle kolmivuotiaasta lapsesta. Hoitolisän saa vain yhdestä lapsesta.

Hoitoraha on 252,28 euroa kuukaudessa. Se maksetaan yhdestä lapsesta. Muista alle kolmivuotiaista lapsista maksetaan 84,09 euroa kuukaudessa. Hoitolisä on enintään 168,19 euroa kuukaudessa. Jos perheen yhteiset palkat ovat enemmän kuin 2622,48 euroa kuukaudessa, hoitolisää ei saa. Tuloraja suurenee jos lapsia on enemmän kuin yksi.

Kotihoidon tuki = Kelan maksama tuki, jonka avulla alle 3-vuotiaasta lasta voidaan hoitaa kotona. Tuki on 252,28 € kuukaudessa. Tämän lisäksi voi saada hoitolisän 168,19 € kuukaudessa.

Kotihoidon tukea haetaan Kelasta täyttämällä kotihoidon tuen hakemus. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan todistukset palkoista ja tuista. Tuki maksetaan kerran kuussa kuukauden viimeisenä päivänä hakijan tilille.

Lasta voi hoitaa kotona tai viedä hoitoon päiväkotiin. Jos lapsi on hoidossa kaupungin päiväkodissa, kotihoidontukea ei saa. Hoitopaikkana voi olla myös yksityinen päiväkotitai lastenhoitaja. Tällöin Kela maksaa yksityisen hoidon tukea.

Yksityisen hoidon tukea saa, jos perheessä on *alle kouluikäinen lapsi* (= lapsi, joka on niin pieni, että ei vielä ole koulussa = alle 7-vuotias), joka ei ole kaupungin päiväkodissa hoidossa. Yksityisen hoidon tuki koostuu hoitorahasta ja hoitolisästä. Nämä maksetaan jokaisesta alle kouluikäisestä lapsesta, jos lapsi ei ole päiväkodissa hoidossa. Yksityisen hoidon tukea ei saa, jos lapsen hoitaja on perheenjäsen tai sukulainen. Yksityisen hoidon tuen on ajateltu riittävän lapsen hoitajan palkkaamiseen tai yksityisen päiväkodin maksuihin.

Kela maksaa yksityisen hoidon tuen suoraan hoitajalle tai hoitopaikalle. Yksityisen hoidon tuen hoitoraha on 117,73 euroa kuukaudessa. Se maksetaan jokaisesta lapsesta, joka on alle 7-vuotias ja ei ole hoidossa päiväkodissa. Hoitolisä on enintään 134,55 euroa kuukaudessa. Jos perheen tulot ylittävät 2329,96 euroa kuukaudessa, hoitolisää ei saa. Tuloraja suurenee, jos lapsia on enemmän kuin yksi.

Yksityisen hoidon tuki = Kelan maksama tuki, jonka avulla alle 7-vuotiaalle lapselle voidaan ottaa hoitaja. Tuki on 117,73 € kuukaudessa. Lisäksi voi saada hoitolisän 134,55 € kuukaudessa.

Yksityisen hoidon tukea haetaan Kelasta täyttämällä yksityisen hoidon tuen hakemus. Liitteeksi tarvitaan tositteet eli todistukset tuloista. Hakemuksessa selvitetään eli kerrotaan hoitopaikka ja sen maksut.

Lapset ovat usein hoidossa päiväkodeissa. Päiväkoteja on melkein joka asuinalueella. Päiväkodeissa on useita hoitajia ja lastentarhanopettajia. Samassa päiväkodissa voi olla

monta lasten ryhmää. Ryhmät jaetaan yleensä lasten iän mukaan. Noin 6-vuotiaat lapset ovat esikouluryhmässä. Esikoulussa lapset oppivat koulussa tarvittavia taitoja. Päiväkodit tarjoavat lapsille leikkikavereita, leikkejä ja kasvatusta. Päivähoitoon osana kuuluu myös ruokailut.

Esikouluryhmä = Opetellaan kouluun liittyviä asioita. Valmistautumista kouluun.

Päiväkodit ovat avoinna yleensä klo 6.00–17.00. Tämän ajan lapsi voi olla hoidossa. Lisäksi on vuoropäiväkoteja, jotka ovat avoinna myös yöllä. Ennen hoidon alkamista tehdään yhteinen sopimus. Siinä sovitaan, kuinka paljon lapsi on hoidossa ja paljonko hoito maksaa.

Kaupungin päiväkodit ovat suomenkielisiä. Tampereella voi päästä myös yksityiseen englannin- tai ranskankieliseen päiväkotiin. Lisäksi on paljon päiväkoteja, jotka painottuvat esimerkiksi taiteellisuuteen. Näiden yhteystiedot löytyvät puhelinluettelosta.

Päiväkotien lisäksi kaupungilla on perhepäivähoito. Tämä tarkoittaa, että on perhehoitajia jotka ottavat lapsia hoitoon omaan kotiinsa ja saavat siitä kaupungilta palkan. Perhepäivähoitopaikoista saa tietoa päivähoiton neuvonnasta. Sieltä saa neuvoja myös kaupungin päiväkodeista.

Päiväkotien ja perhepäivähoidon lisäksi on myös leikkitoimintaa ja iltapäiväkerhoja. Näissä paikoissa lapsia hoidetaan tietyn ajan päivästä. Myös vanhemmat voivat osallistua toimintaan. Tampereella on kaksi leikkitoiminnan keskeistä.

Perhepäivähoitopaikkaa sekä päiväkodin hoitopaikkaa pitää hakea täyttämällä hakemus. Hakea voi mihin aikaan vuodesta tahansa. Hakemus pitää jättää neljä kuukautta ennen hoidon toivottua alkamisajankohtaa (*hoidon toivottu alkamisajankohta = aika, jolloin toivot, että hoito alkaa*). Mikäli hoitopaikka tarvitaan nopeasti esimerkiksi töiden saamisen tai koulupaikan saamisen takia, hakemus pitää jättää viimeistään kaksi viikkoa ennen toivottua hoidon alkamista. Hakemus viedään siihen päiväkotiin tai perhepäivähoitopaikkaan, mihin lapsi halutaan hoitoon. Hakemuksen saa samasta päiväkodista.

Samalla hakemuksella voi myös hakea leikkitoimintaan tai iltapäiväkerhoon. Hakemus pitää aina viedä siihen paikkaan, mihin haluaa lapsen hoitoon.

YHTEYSTIETOJA

Erkkilän leikkitoimintakeskus

puh (03) 222 0042 tai 050 547 6239

Kullervonkatu 5–7

Musiikki- ja teatteri-ilmaisuun painottuvaa toimintaa eri ikäisille.

Hennerin leikkitoimintakeskus

puh. (03) 3440 213

Pispalan valtatie 79

33250 Tampere

Taidekasvatusta musiikkia, kuvataidetta ja nukketeatteria yhdistellen.

Neuvonta (päivähoito)

Palvelusihteeri
Leena Pihlajamäki
puh. (03) 3147 7613

Päivähoitotoimisto
keskus (03) 314 711
faksi (03) 3147 7124
Koulukatu 9 (3. krs)
PL 98
33200 Tampere

10. MITÄ TEEN JOS EN VOI OLLA KOTONA?

Avioliitto ei aina ole helppoa. Joskus voi tulla riitoja, ja nämä riidat voivat päättyä lyömiseen. Tätä sanotaan perheväkivallaksi. Suomessa on useita perheitä, joissa nainen on perheväkivallan kohteena, naista lyödään. Joskus riidat ovat niin pahoja, että kotona ei voi enää olla. On pakko lähteä karkuun tai sairaalaan. Väkivaltaa voi olla monenlaista. Toisen pakottaminen ja jatkuva vähättely satuttavat myös.

Tällaisia tilanteita varten on Suomessa vastaanottokoteja ja muita auttavia paikkoja. Toive olisi, että kaikilla olisi hyvä olla. Siksi jokaisen naisen pitäisi huolehtia itsestään ja arvostaa itseään. Joskus on hyvä puhua kotiasioista ja hakee apua. Lyömistä ei tarvitse kestää! Tampereella sosiaaliasema Paussista voi saada neuvoa ja apua vaikeissa perhetilanteissa.

YHTEYSTIETOJA

Setlementti Naapuri Ry
Aallonmurtaja
Jukka Saarni
puh. (03) 31418514

Aallonmurtajassa on mahdollista saada monenlaista apua. Siellä voi käydä kahden kesken keskustelua, mutta siellä on myös nais- ja miesryhmiä. Tavoitteena on auttaa selviytymään arjesta.

KRIISIKESKUS OSVIITTA

Näsilinnankatu 27 D
33200 Tampere
ma –pe klo 10.00–22.00
la klo 17.00–22.00
su vain puhelimitse klo 17.00–21.00
puh. (03) 3138200

Sosiaaliasema Paussi

Sorinkatu 12 D
33100 Tampere
Avoimna ma–pe klo 8.30–15.45
puh. (03) 314 711 (keskus)

11. MISSÄ VOIN TAVATA MUITA?

Tampereella on maahanmuuttajajärjestöjä, joiden kautta saa tietoa suomen kielen kursseista. Niissä voi myös tutustua uusiin ihmisiin ja tehdä vapaaehtoistyötä.

Maahanmuuttajien toimintakeskus **Unipointissa** on mahdollista saada tietoa (myös venäjän kielellä). Unipointissa voi saada eri kielten opetusta ja tietoa harrastuksista, päästä mukaan retkille, saada apua ja neuvoa ja tavata ihmisiä.

Tampereen eesti klubin tarkoituksena on edistää virolaista kulttuuria Tampereella. Se järjestää kokouksia, levittää Viroa esittelevää kirjallisuutta, järjestää koulutusta, opastusta, retkiä ja juhlia.

Tampereen venäläinen klubi järjestää kursseja, tilaisuuksia, juhlia, konsertteja, esityksiä, näyttelyitä ja matkoja. Klubi antaa maahanmuuttajille tukea, neuvontaa ja ohjausta sekä tulkkaus- ja käännösapua.

Suomen punaisen ristin Tampurissa voi käydä syömässä ja kahvilla edullisesti. Lisäksi siellä järjestetään kielen opetusta. Tampurissa voi tutustua uusiin ihmisiin, lukea päivän lehteä, saada terveysneuvontaa ja verenpaineen mittausta ja osallistua erilaisiin harrastusryhmiin. Tampuriin voi mennä yhdessä lasten kanssa.

Maahanmuuttajatoiminta

SPR:n Tampereen osasto kouluttaa vapaaehtoisia toimimaan ystävinä ja tukihenkilöinä myös maahan saapuville ulkomaalaisille. Maahanmuuttajat ja tukihenkilöt kokoontuvat joka toinen torstai kello 18.00 Tampurissa. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki maahanmuuttajien ystävöiminnasta kiinnostuneet.

Naistari

Kansainvälisessä naisten tapaamispaikassa **Naistarissa** on suomen kielen opetusta. Sieltä voi saada myös apua arkipäivän asioihin. Naistarissa voi tutustua eri kulttuuritaustaisiin ihmisiin sekä harrastaa. Naistarissa voi myös tavata sosiaalityöntekijää.

YHTEYSTIETOJA

Kansainvälinen naisten tapaamispaikka (Naistari) ry

Opiskelijankatu 5
33270 Tampere
puh. (03) 317 8583

UNIPOINT – monikulttuurikeskus

Vanha kirjastotalo, 2. kerros
Keskustori 4
33100 TAMPERE
puh. (03) 314 65857 / 050 527 1442

Tampere Eesti klubi

Salhojankatu 42
33500 Tampere
puh. 040 7766 541

Tampereen Venäläinen klubi

Suvantokatu 13
33100 Tampere
puh. (03) 2239 588

Suomen Punainen Risti, Tampuri

Mustalahdenkatu 24

puh. (03) 214 6910 ja (03) 214 6905

12. MITÄ VOIN OPISKELLA?

Tampereella on hyvät mahdollisuudet opiskella. Kursseja ja koulutusta on paljon, esimerkiksi suomen kielen kursseja. Suomen kielen kursseista löytyy tarkemmin tietoa yhteystietojen kohdalta.

Työvoimatoimisto voi auttaa koulutuksessa. Se tarkoittaa, että työvoimatoimisto maksaa joksus työttömän ihmisen koulutuksen. Tällaisia kursseja on paljon Tampereen aikuiskoulutuskeskuksella (TAKK). Kurssien lisäksi voi opiskella itselleen ammatin. Koulutukseen kuuluu usein työharjoittelu jossakin työpaikassa.

Erilaisiin koulutuksiin voi tutustua työvoimatoimistossa. Koulutukseen täytyy hakea. Kun olet päässyt koulutukseen, sinulla on mahdollisuus saada työmarkkinatukea ja ylläpitokorvausta tai koulutustukea.

Koulutustukea saa, jos on ollut kuluneen kahden vuoden aikana työssä. Koulutustuen määrä lasketaan entisistä palkoista samalla tavoin kuin työttömyyspäiväraha. Koulutustuki on 23,16 euroa päivässä. Lapsista voi saada lapsikorotusta. Se on 4,39 euroa. Koulutustukea maksetaan viidestä päivästä viikossa.

Työmarkkinatuen lisäksi voi saada ylläpitokorvausta. Ylläpitokorvauksen tarkoitus on auttaa matkojen kulkemiseen ja syömiseen liittyvissä maksuissa.

YHTEYSTIETOJA

Työvoimatoimistosta saat tietoa eri koulutusvaihtoehdoista.

Tampereen työvoimatoimisto

Hämeenkatu 16

33101 Tampere

PL 587

puh. 010 60 40043

Avoimna ma–pe klo 9.00–15.45

Puhelinpalvelu ma–pe klo 8.00–16.15

Tampereen työvoimatoimisto, Pirkkala

Pirkkalan kunnanvirasto, Suupantie 11

33960 Pirkkala

puh. (03) 256 5798 tai

puh. (03) 256 5795

Avoimna ti–to klo 9–12 ja 13–15.

Tampereen työvoimatoimisto, Hervanta

Hermiankatu 6–8

33721 Tampere

puh. (03) 256 5700

Avoimna ma–pe klo 9.00–15.45

Puhelinpalvelu ma–pe klo 8.00–16.15

Tampereen Aikuiskoulutuskeskus

Tampereen valtatie 15, Kurssikeskuksenkatu 11

Hatanpään valtatie 34 G, Viinikankatu 51, Naulakatu 3

PL 15, 33821 Tampere

Puhelin (03) 236 1111



TYÖN TIET – projekti

PL 487

Aleksis Kiven katu 10 E, 4. krs
33101 Tampere

puh : (03) 3146 6381

faksi : (03) 3146 6382

<http://www.tampere.fi/projekti/tyontiet>

