



Meidän arjen tuki!



Mitä teille
kuuluu?

Maksutonta tukea arkeen

Kesäisin puistoruokailut kunnassa

Ruoka-apu.fi

Ev.lut. seurakunnan diakonia-apu

(talousselvitys ja taloudellinen apu,
keskusteluapu ja ruoka-apu)

Kunnan kirjastojen liikuntavälinelainaamo

Soveltavan liikunnan apuvälinelainaamo (Oulu,
Kempele, Muhos ja Liminka)

Kunnan maksuttomat perheliikuntavuorot

Oma lähiluonto ja luontokohteet

Kaiku-kortti (ilmaisia pääsylippuja esim.
festivaaleille, teatteriin, konsertteihin, ottelut tai
uimahalli)

Maksutonta tukea vanhemmuuteen

Kirkon perheneuvonta – apua perheen ja
parisuhteen ongelmiin, kirkon keskusteluapu,
Parisuhteen palikat-kerho, Lapsiparkki

Vanhempien Akatemia – lasten ja nuorten
kasvatus, vanhemmuus, parisuhde, eropohdinta
ja yhteistyövanhemmuus

Väestöliitto – Parisuhdekeskus Katajan chat

Lastenhoitoapua 4H-yhdistysten kautta
(nuoret 4H-yrittäjät)

Oma neuvola ja kunnan varhaiskasvatus

Pohde- lapsiperheiden palveluohjaus
(kasvatus- ja perheneuvonta, arjessa
jaksaminen, taloudelliset vaikeudet, lähisuhde-
ja perheväkivaltilanteet)

Pohde- Pyydä apua

Maksuttomat tukiverkostot

Mannerheimin lastensuojeluliitto (Perhekahvilat,
kerhot, tapahtumat, Vanhempainpuhelin ja chat)

Muiden yhdistysten kerhot ja tapahtumat (mm.
4H, Martat)

Miessakit – Isäluuri 044 751 1332

Ev.lut. seurakunnan perhekerhot, päiväkerhot,
lapsiparkki, miesten ilta ja erilaiset tapahtumat

Marttojen paikallisyhdistykset kunnissa

Kuntien ja kylien asukas- ja kyläyhdistykset

**Helpot kohtaamispaikat: kerhot, leikkipuistot ja
päiväkodit**

Toivo.fi -sovellus (koulutetut vapaaehtoiset)

Commuu-sovellus (kotimainen mobiilisovellus, voit
pyytää ja antaa apua lähialueellasi)



Älä epäroï pyytää
apua pienenkään
asian äärellä, se ei
tee sinusta
huonompaa
vanhempaa!

Ev.lut.
seurakunnan
tapahtumiin ja
kerhoihin on
tervetullut, vaikei
kuuluisi kirkkoon!

Luotettavia some-
kanavia

@neuvokasperhe,
@ruokakasvatus,
@mll_fi,
@marttailu

Tiesitkö?

Kunnan liikuntapalveluilta saa
maksutonta ohjausta liikkumisen
aloittamiseen. Kirjoita nettiin
hakusanaksi oma kunta ja
liikuntapalvelut



Laatunut: Milla Dahl



Meidän arjen tuki!



Maksutonta tukea arkeen



Ev. lut.
Seurakunnan
diakoniatyö



Soveltavan
liikkumisen
apuvälinelainaamo
(Oulu, Kempele,
Liminka, Muhos)



Kaiku-kortti
www.kaikukortti.fi



Mitä teille
kuuluu?

Maksuttomat tukiverkostot



Mannerheimin lastensuojeluliitto
Vanhempainpuhelin 0800 92277
ja chat



Martat-
neuvontapuhelin
050430 6520



Miessakit
Isäluuri 044 751 1332

Maksutonta tukea vanhemmuuteen



Ev. lut. kirkon
perheneuvonta
(useassa kunnassa)
044 3161 557



Vanhempien
Akatemia



Pohde
lapsiperheiden
palveluohjaus



Väestöliitto
Parisuhdekeskus
Kataja chat



Toivo.fi-sovellus
(koulutetut
vapaaehtoiset)



Commuu-sovellus
(kotimainen
mobiilisovellus, voit
pyytää ja antaa apua
lähialueellasi)



Laatinut: Milla Dahl