

Tämä opas on tehty sosionomi-diakoni opintojen opinnäytetyönä Pietarsaaren suomalaiselle seurakunnalle 2022.

Yhteistyössä

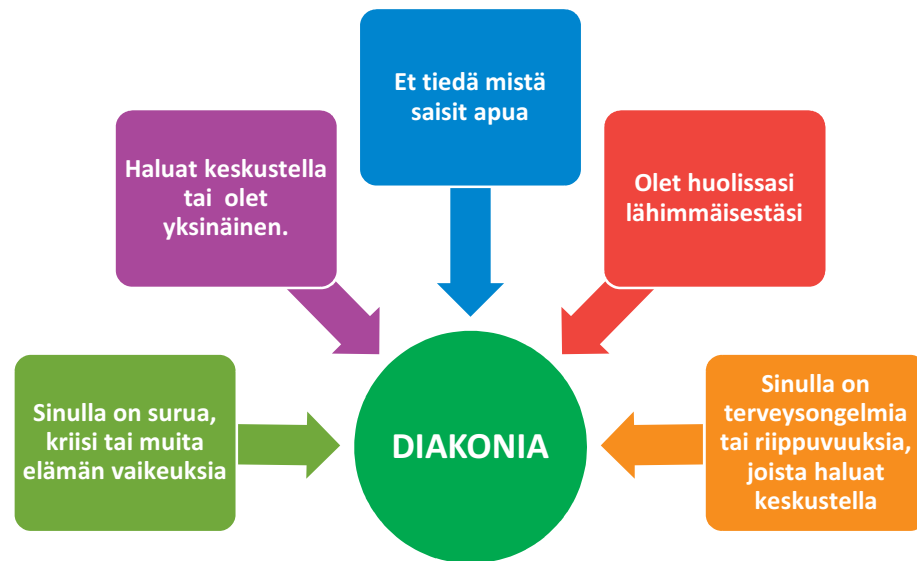
Diak



Teksti: Sanna Ormiskangas ja Johanna Pietiläinen

Kuvat: Pexels

DIAKONIA – apua ja tukea



Diakonia on kirkon auttamistyötä, joka perustuu Jeesuksen esimerkkiin ja opetuksiin.

”Rakasta Jumalaa yli kaiken ja lähimmäistäsi niin kuin itseäsi.”

Me kaikki tarvitsemme joskus toistemme apua.

Älä arkaile ottaa yhteyttä.

SUOMEN EV. LUT. KIRKKO 

MUISTIINPANOJA:

Seuraava tapaamisemme on _____

Paikka _____

Otathan mukaasi tapaamisellemme seuraavat paperit

- Tiliotteet kahdelta viimeiseltä kuukaudelta
- Perustoimeentulotukipäätös
- Kaikki kotoa löytyvät laskut
- Palkkalaskelma
- Pankkitunnukset, jotta voimme kirjautua tarvittaville sivuille
- Jokin tietty lasku, mikä? _____
- Joku muu paperi, mikä? _____

Seuraava tapaamisemme on _____

Paikka _____

Otathan mukaasi tapaamisellemme seuraavat paperit

- Tiliotteet kahdelta viimeiseltä kuukaudelta
- Perustoimeentulotukipäätös
- Kaikki kotoa löytyvät laskut
- Palkkalaskelma
- Pankkitunnukset, jotta voimme kirjautua tarvittaville sivuille
- Jokin tietty lasku, mikä? _____
- Joku muu paperi, mikä? _____

Seuraava tapaamisemme on _____

Paikka _____

Otathan mukaasi tapaamisellemme seuraavat paperit

- Tiliotteet kahdelta viimeiseltä kuukaudelta
- Perustoimeentulotukipäätös
- Kaikki kotoa löytyvät laskut
- Palkkalaskelma
- Pankkitunnukset, jotta voimme kirjautua tarvittaville sivuille
- Jokin tietty lasku, mikä? _____
- Joku muu paperi, mikä? _____

Seuraava tapaamisemme on _____

Paikka _____

Otathan mukaasi tapaamisellemme seuraavat paperit

- Tiliotteet kahdelta viimeiseltä kuukaudelta
- Perustoimeentulotukipäätös
- Kaikki kotoa löytyvät laskut
- Palkkalaskelma
- Pankkitunnukset, jotta voimme kirjautua tarvittaville sivuille
- Jokin tietty lasku, mikä? _____
- Joku muu paperi, mikä? _____

SISÄLLYSLUETTELO

Mitä diakonia on?.....	3
Kaipaanko kuuntelijaa?.....	6
Mitä tarkoittaa sielunhoito?.....	7
Etuudet	8
Vinkit talouden tasapainottamiseen.....	10
Toimeentulotuki	11
Miten toimin, kun maksut kasaantuvat?	14
Laskujen perintä	15
Maksuhäiriömerkintä	16
Lainan korko	17
Vinkit pienillä tuloilla selviytymiseen	18
Tuetut lomat	21
Vammaistuki ja eläkkeen saajan hoitotuki.....	25
Riippuvuudet	28
Liitteet.....	30

MITÄ DIAKONIA ON?

DIAKONIATYÖNTEKIJÄN YHTEYSTIEDOT

- ♥ Diakoniatyö on monipuolista ja pitkäjänteistä auttamista asioiden ratkaisemiseksi. Yhdessä voimme löytää sinua tukevat auttamisen muodot.
- ♥ Diakoniaan voivat olla yhteydessä kaikki apua tarvitsevat ihmiset.
- ♥ Taloudellisen avustamisen ensisijainen vastuu on yhteiskunnalla. Autamme sinua selvittämään, millaista apua taloudelliseen tilanteeseesi on saatavilla.
- ♥ Diakoniasta annettava aineellinen apu on tarkoitettu kriiseihin ja se on kertaluontoista. Aineellinen apu on ensiapua ja kohdistuu sinne, mihin muu apu ei yllä.

*“Hän parantaa ne, joiden mieli on murtunut,
hän sitoo heidän haavansa.” Ps. 147:3.*

LIITE 4, osa 2

Kuukausi budjetti	Tulot	Laskut	Ruoka ja hygienia	Muut menot	Säästöön jäävä summa ja lasku, johon se on tarkoitettu
Viikko					
Viikko					
Viikko					
Viikko					

Muista soittaa laskuttajalle ja sopia maksuaikataulusta ennen laskun eräpäivää, jos huomaat, että etuus viivästyy. Näin vältät maksumuistutuskulut.

Budjetti

LIITE 4, osa 1

Kun tulot koostuvat kuukauden eri aikoina saapuvista etuuksista on talouden suunnittelu haastavampaa.

Viereisellä sivulla olevaan taulukkoon voit kirjoittaa viikon kohdalle, mikä etuus tai palkka silloin tulee ja mitä laskuja sillä tulee maksaa.

Aina koko tuleva etuus ei riitä isompaan laskuun (esim. vuokra) ja silloin edellisestä etuudesta kannattaa laittaa valmiiksi sivuun rahaa laskua varten.

Voit myös jakaa ruokarahat niin, että se riittää läpi koko kuukauden.

Ennakoi harvemmin tulevat laskut (sähkö, vakuutus jne.) laittamalla niitä varten joka kuukausi sivuun riittävä summan rahaa.

Ota myös huomioon syntymäpäivät, jolloin helposti tulee ylimääräisiä menoja. Säästä näitä varten etukäteen.

Näin taloutta on helpompi hallita eikä yhdelle kuukaudelle kasaantuvat laskut sotke taloutta.

Lisätietoja talouden suunnittelusta löytyy esimerkiksi seuraavista lähteistä:

<https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahautalouden-suunnittelu/>

<https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/>

<https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/taloussuunnitelma/>

- ♥ Voimme tavata seurakunnan tiloissa tai omassa kodissasi.
- ♥ Kartoitamme elämäntilannettasi ja ohjaamme avun piiriin.
- ♥ Voimme olla yhteydessä viranomaisiin yhdessä tai voit pyytää meitä mukaan viranomaiskäynneille.
- ♥ Voit harjoitella kanssamme verkossa tapahtuvaa asiointia, jos tarvitset siihen tukea.
- ♥ Voimme täyttää yhdessä hakemuksia tai lukea etuutta koskevan päätöksesi, jos sitä on vaikea ymmärtää.

”Minun oli nälkä, ja te annoitte minulle ruokaa.

Minun oli jano, ja te annoitte minulle juotavaa.

Minä olin koditon, ja te otitte minut luoksenne.

Minä olin alasti, ja te vaatetitte minut.

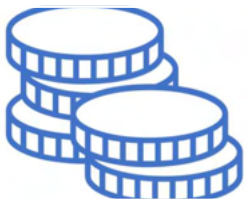
Minä olin sairas, ja te kävitte minua katsomassa.

Minä olin vankilassa, ja te tulitte minun luokseni.”

Matt. 25:35–36.

KAIPAATKO KUUNTELIJAA?

Voit tulla keskustelemaan kanssamme kaikista mieltäsi painavista asioista, kuten esimerkiksi



Taloushuolet



Suru



Parisuhde



Kasvatus



Terveys



Riippuvuudet



Hengellisyys



Yksinäisyys



Jaksaminen

Diakoniatyöntekijällä on vaitiolovelvollisuus.

Elämänpolkuni

LIITE 3

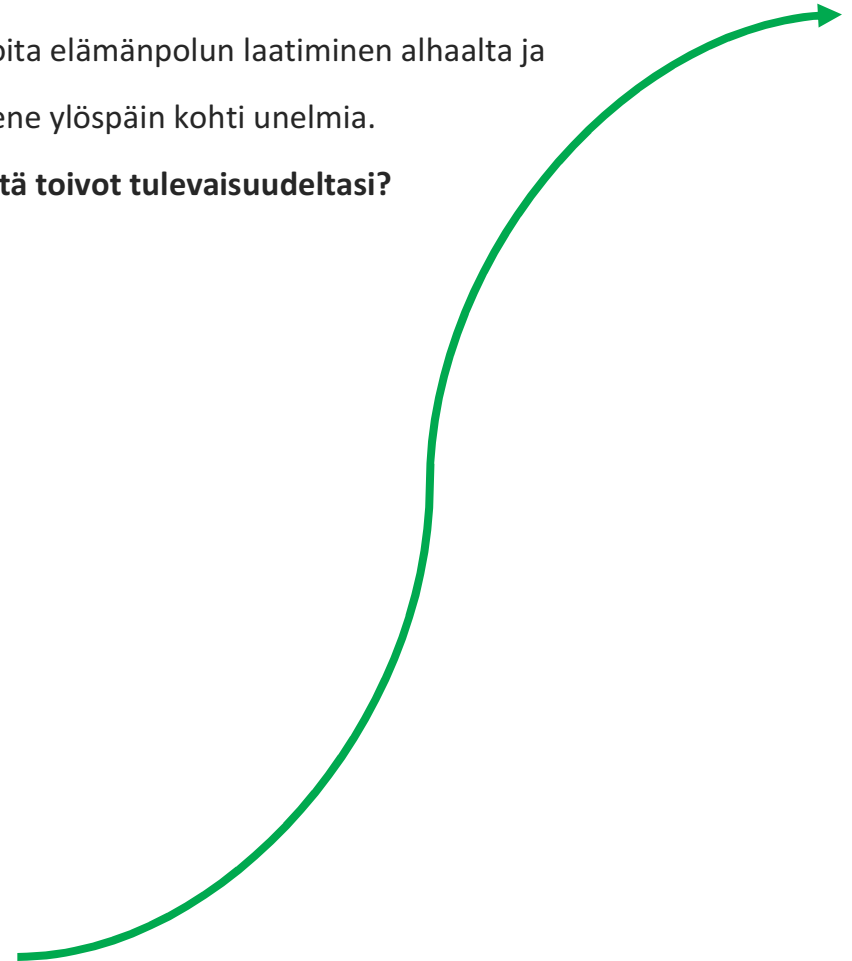
Meillä jokaisella on oma elämänpolkumme.

Elämässämme on tapahtunut hyviä asioita, jotka kantavat meitä vaikeuksien keskellä.

Elämässämme on ollut myös ikäviä ja raskaita asioita.

Aloita elämänpolun laatiminen alhaalta ja etene ylöspäin kohti unelmia.

Mitä toivot tulevaisuudeltasi?

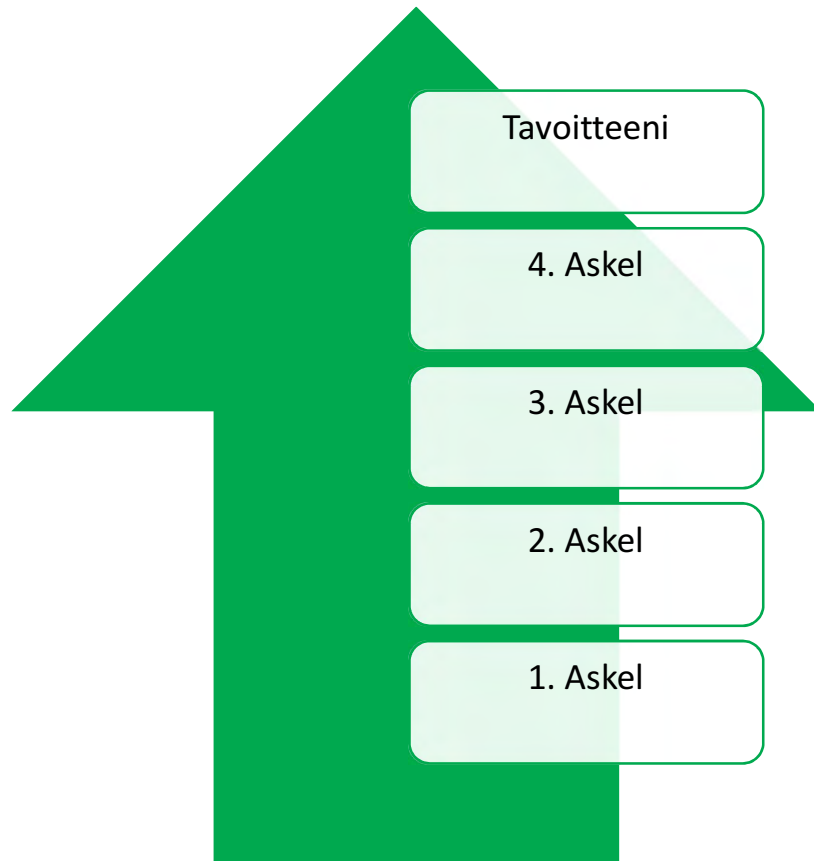


Tavoitteeni

LIITE 2

Ongelmat eivät yleensä ole syntyneet hetkessä ja silloin niiden selvittäminenkin voi kestää hieman pidempään. Pitkäjänteisellä työllä elämäkulkuun on mahdollista vaikuttaa.

Seuraavassa tehtävässä laadit itsellesi tavoitteita. Mieti päämäärä tai unelma, johon haluaisit päästä ja pilko se pienempiin osatavoitteisiin. Askel kerrallaan pääset lähemmäksi tavoitettasi.

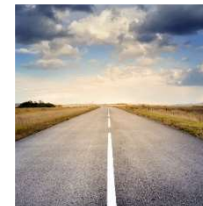


MITÄ TARKOITTAÄ SIELUNHOITO?



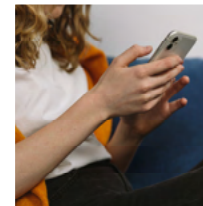
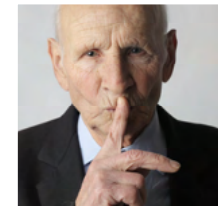
Sielunhoito on auttavaa keskustelua, jossa voit jutella kaikesta, mikä painaa mieltäsi.

Sielunhoidossa voidaan pohtia uskon kysymyksiä yhdessä. Voit myös saada rukoustukea.



Keskustelun kautta avautuu uusia näkökulmia ja kuulluksi tuleminen tekee hyvää.

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.



Kirkon Palveleva puhelin päivystää joka ilta klo 18-24.

0400 221 180

kirkonkeskusteluapu.fi

ETUUDET

Diakoniatyöntekijä voi auttaa selvittämään talouteen liittyviä haasteita.

Olenkohan huomannut hakea kaikki minulle tai perheenjäsenilleni kuuluvat etuudet...

- Perustoimeentulotuki
- Täydentävä-/tai ehkäisevä toimeentulotuki
- Asumistuki
- Eläkkeensaajan asumistuki
- Työttömyysetuus
- Eläkettä saavan hoitotuki
- Alle 16-vuotiaan vammaistuki
- Yli 16-vuotiaan vammaistuki
- Lapsilisän yksinhuoltajakorotus
- Elatustuki
- Muu etuus _____



Kokonaistilanteen kartoitus

LIITE 1

Kokonaistilanteesi hahmottamiseksi pyydämme sinua toimittamaan meno- ja tulotiedot sekä täyttämään diakoniatyöntekijän kanssa yhdessä keskustellen tämän lomakkeen. Tämä auttaa meitä oikean avun kohdentamisessa juuri sinun elämäntilanteeseesi.

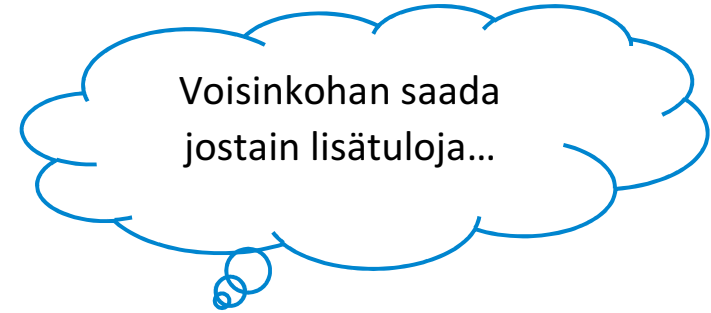
Tukiverkostoni (perheeni, muut läheiset ja ystävät):
Asumistilanteeni:
Terveystilani:
Taloudellinen tilanteeni:
Nämä asiat ovat elämässäni tällä hetkellä hyvin:
Näihin asioihin kaipaisin muutosta:
Iloa elämään tuovia asioita ovat:



Apua riippuvuuteen

- Peluurin auttava puhelin 0800100101
- OmaPeluuri – vertaistukea verkossa 24/7
- paihdelinkki.fi
- <https://a-klinikksaatio.fi/loyda-apua>
- <https://www.sininauhaliitto.fi/>

- Riippuvuuksia voi syntyä erilaisiin asioihin, kuten pelaamiseen, päihteisiin tai seksiin.
- Edellisen sivun kysymyksiä voit pohtia kaikkien näiden asioiden kohdalla.
- Ota asiat rohkeasti puheeksi. Et ole asian kanssa yksin.
- Yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa voit pohtia riippuvuuden mahdollisuutta ja keinoja riippuvuuden hoitamiseksi.



- <https://www.te-palvelut.fi/>
- Palkasta tehdään perustoimeentulotuessa **ansiotulovähennys**, joka ei vaikuta toimeentulotuen määrään.
- Kuntoutus- ja työttömyysetuuksiin liittyvät **ylläpitokorvaukset, kulukorvaukset ja korotusosa** eivät vaikuta toimeentulotuen määrään.

Jos tilillesi tulee rahaa jostain muualta, voi se vaikuttaa toimeentulotukesi määrään. Tarkista rajat Kelasta.

Huomioi tämä, jos aiot myydä esimerkiksi nettikirpputorilla vaatteita ja tavaroita tai, jos joku haluaa muistaa sinua syntymäpäivälahjalla. Et voi myöskään lainata kaverilta rahaa tai se katsotaan avustukseksi toimeentulotukea laskettaessa.

VINKIT TALOUDEN TASAPAINOTTAMISEEN

Seuraa rahankäyttöäsi muutaman viikon ajan. Kerää kuitit ja kirjaa kerran viikossa ylös, kuinka paljon rahaa on kulunut ja mihin. Huomioi myös tililtä menevät suoraveloitukset, kuten maksukanavat.

Mistä menoista voisit tinkiä?

Talous- ja velkaneuvonnan palvelut ovat maksuttomia.

<https://oikeus.fi/talousjavelka/neuvonta/fi/>

Velkalinjan maksuton neuvontanumero

0800 98009

Kysy rahasta -chat
takuusaatio.fi

Hallitse rahojasi-ryhmä Facebookissa.

Penno-sovellus osoitteessa penno.fi on helppo ja nopea tapa talouden seurantaan. Sovellusta on helppo käyttää myös puhelimesta.

Kerää kaikki velat paperille. Myös osamaksut ja erääntyneet maksut ovat velkaa. Näin sinun on helpompi hahmottaa kokonaistilanteesi.

RIIPPUVUUDET

Voit pohtia riippuvuuden mahdollisuutta näiden kysymysten kautta

Onko minulla pakottava tarve tehdä tätä asiaa?

Häiritseekö asia työtäni tai opiskeluani?

Meneekö ruokaan tarkoitettu rahani tähän asiaan?

Onko minun hankala lopettaa tämän asian tekemistä?

Meneekö asia perheeni, parisuhteeni tai ystäväni edelle?

Aiheuttaako asia minulle ahdinkoa tai masennusta?

Hakemuksessa on hyvä huomioida:

Liikkuminen sisällä ja ulkona.

- Rollaattori, pyörätuoli, kävelykepit, tuet seinissä/wc-istuimessa/suihkussa, suihkuistuin, tarttumapihdit, kuljetuksen tarve, saattajan tarve.

Pukeutuminen ja henkilökohtainen hygieniasta huolehtiminen.

- Pukeutuminen voi olla hitaampaa tai tarvitset siinä apua, peseytyminen, wc-käynnit, inkontinenssisuojat ja vaipat, portatiivi, parranajo, kynsienleikkaus.

Syöminen:

- Erityisastiat, avustaminen, syöttäminen.

Näkeminen, kuuleminen ja puhuminen

- Silmälasit ja muut näkemisen apuvälineet ja apu, kuulolaite ja muut kuulemisen apuvälineet sekä kommunikoinnin apuvälineet.

Turvallisuus ja muistaminen:

- Turvalaitteet, turvaranneke
- Dosetti, muistuttelun tarve

Kodinhoito ja kotipalvelut ja kotisairaanhoido:

- Siivousapu, ateriapalvelu, ruoan valmistaminen, ruokailu, erikoismuotoillut ruoanlaiton apuvälineet, erityisruokavalio, apteekissa asiointi, kaupassa käynti tai ruoan tilaaminen kotiin.
- Kotipalvelu, kotisairaanhoido, lääkkeiden jako, lääkkeiden ottaminen, harjoitukset.
- infektioherkkyys tai jokin muu sairaudessa huomioon otettava asia.

TOIMEENTULOTUKI

”Me erottiin ja mun piti löytää uusi asunto. Vuokranantaja halusi takuuvuokran. Eihän mulla semmoisia rahoja ollut työttömänä. Jotain huonekalujakin piti saada ja auto vuokrata muuttoa varten. Kelasta sain sitten onneksi perustoimeentulotukea takuuvuokraan. Sosiaalityöntekijä antoi täydentävää toimeentulotukea akuuteimpiin hankintoihin.” Ville 32 v.

Perustoimeentulotukea haetaan Kelasta. Voit saada sitä, jos tulosi eivät riitä välttämättömiin menoihin. Ensin pitää selvittää, voitko saada muita etuuksia tai tuloja.

- ✓ Kunta käsittelee **täydentävän toimeentulotuen**. Tukea voi saada esimerkiksi asumisesta aiheutuviin menoihin, joihin ei ole mahdollista saada perustoimeentulotukea sekä erityisistä tarpeista ja olosuhteista aiheutuviin menoihin.
- ✓ **Ehkäisevää toimeentulotukea** myönnetään harkinnanvaraisesti samoihin menoihin kuin täydentävää toimeentulotukea, vaikka et saisi perustoimeentulotukea.

Perustoimeentulotukea täytyy hakea ensin!

Voit hakea perustoimeentulotukea verkossa Kelan asiointipalvelussa, hakulomakkeella ja suullisesti soittamalla Kelaan tai käymällä Kelan toimipisteessä.

Perustoimeentulotussa kohtuullisen suuruisina huomioidaan:



Vuokra/vastike, asuntolainan korot, vesi, sähkö, kotivakuutus, saunamaksu kerran viikossa.

Omakotitalon hoitomenot, kuten lämmitys, jätemaksu, nuohous, vakuutus, kiinteistövero ja tontin vuokra.

Välttämättömät muuttokustannukset ja vuokravakuus.



Terveydenhoitomaksut, sairaalamaksut, hammaslääkärimaksut (vain kunnallinen), reseptilääkkeet



Silmälasit kolmen vuoden välein.



Kunnallisen päivähoiton maksu ja koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan maksu.

Etävanhemman lapsen tapaamisesta aiheutuvat menot ja ruokaraha.



Passi tai henkilökortti.

VAMMAISTUKI JA ELÄKKEEN SAAJAN HOITOTUKI

Mulla on vaikea nivelrikko enkä pysty käydä töissä. Toimeentulotuella saan lääkkeitä ilmaiseksi apteekista, mutta täytyy vaan muistaa pyytää lääkäriltä kaikki lääkkeet reseptillä. Onneksi Kela myönsi mulle 16-vuotta täyttäneen vammaistuen ja se korvaa onneksi näitä sairauksista aiheutuvia kuluja.” Seppo 58 v.

- Vammaistukea ja eläkkeensaajan hoitotukea voit hakea Kelalta, jos sinulla on paljon haasteita sairauden tai vamman vuoksi.
- Tukea on mahdollisuus saada kolmessa eri maksuluokassa: perus, korotettu tai ylin vammaistuki. Katso korvauksen määrä Kelan verkkosivuilta.
- Kuvaa arjen haasteet mahdollisimman tarkkaan. Mihin aikaan vuorokaudesta, mihin ja millaista apua tarvitset.
- Kerro mitä apuvälineitä tarvitset ja milloin.
- Pohdi hakemusta kirjoittaessasi sairautesi kannalta kaikkein vaikeimpia päiviäsi.

- Osoitteessa ulosottolaitos.fi on tietoa ulosottoon liittyen sekä sähköinen asiointipalvelu, jossa voit tarkistaa esimerkiksi oman suojaosuutesi, johon vaikuttaa palkan määrä ja perheen koko.
- Voit myös tarkistaa ulosottomaksujesi määrän, maksaa velkaa ja olla yhteydessä ulosottoviranomaiseen hakeaksesi vapaakuukautta ja muita helpotuksia ulosmittaukseen.
- Sairaus, työttömyys, elatusavun maksaminen tai muu erityinen syy voidaan ottaa huomioon ulosmittauksessa.
- Jos olet ollut ennen palkan ulosmittausta vähintään vuoden työttömänä, voi sinulla olla oikeus saada lykkäystä ulosmittauksen aloittamiseen.
- Ulosottoviranomaisen yhteystiedot on ilmoitettu ulosotosta lähetetyissä asiakirjoissa sekä sähköisessä asiointipalvelussa kohdassa Omat tiedot.



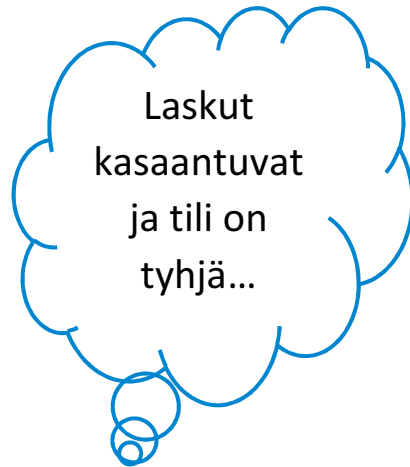
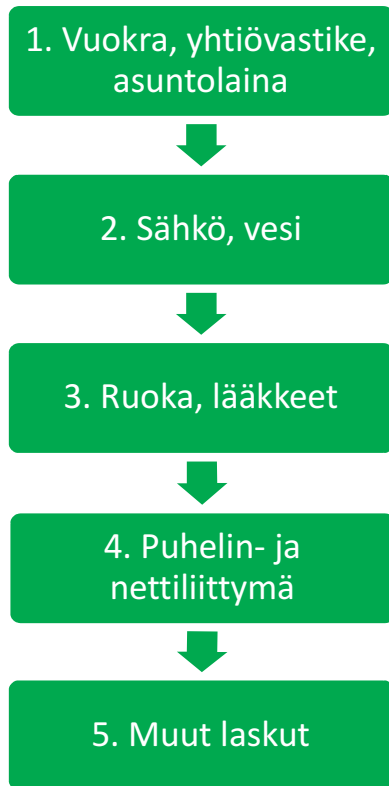
Hakemukseen tarvittavat liitteeksi:

- Tiliotteet talouden kaikista tileistä viimeisen 2 kuukauden ajalta.
- Laskut ja maksukuitit menoista, joista haet perustoimeentulotukea
- Yrittäjän tulokset, jos olet yrittäjä
- Kopio vuokrasopimuksesta
- Kelan lomake ”vuokravakuuden hakeminen”
- Asuntolainan ja koron kuukausittainen määrä
- Kotivakuutuksen vakuutuskirja
- Selvitys muusta varallisuudesta, kuten sijoituksista
- Sopimus lapsen huollosta, tapaamisoikeudesta ja elatuksesta
- Ulosottoviranomaisen maksusuunnitelma
- Kopio perukirjasta, jos teillä on osuus kuolinpesään

Perustoimeentulotuen perusosalla sinun kuuluu itse maksaa: ruoka, vaatteet, hygieniatarvikkeet- ja välineet, ilman reseptiä ostettavat lääkkeet, paikallisliikenteen maksut, lehtitilaukset, puhelin- ja nettiliittymä, harrastukset ja muut normaalit jokapäiväiset menot.

MITEN TOIMIN, KUN MAKSUT KASAANTUVAT?

Maksa laskut tässä järjestyksessä:



- Yritä neuvotella laskuttajien kanssa maksusuunnitelma ja pankin kanssa pienemmät lainanlyhennykset.
- Pyydä pankista lyhennysvapaata ja hoida sen aikana muita maksuja pois.
- Maksa ensin pois pienimmät maksut. Niihin kertyy suhteessa enemmän kuluja perinnän myötä.

ULOSOTTO

”Laskuja oli kertynyt ulosottoon enkä pystynyt niitä maksamaan työttömänä. Pääsin kuntouttavaan työtoimintaan päiväkotiin. Kun siellä huomattiin, että pärjäsini hyvin lasten kanssa, niin pääsin tekemään sijaisuuksia. Siitä sain idean lähteä opiskelemaan lähihoitajaksi. Opiskellessani olen saanut tehdä sijaisuuksia kotihoidossa. Tietysti ulosotto vie osan tuloistani, mutta nyt minulla on toivo ulosoton päättymisestä ja onhan palkassakin suojaosuus, joka palkan ulosmittaamisen jälkeen on jäätävä minulle itselle.” Jenni 35 v.

- Ulosottoon saattaa liittyä turhia pelkoja. Ulosottoviranomainen ei tule hakemaan televisiota tai muitakaan kodin tavaroita, kuten huonekaluja.
- Ulosottoviranomainen voi ulosmitata muuta omaisuutta, kuten auton, asunto-osakkeen, omakotitalon, veronpalautukset sekä pankkitilillä ja käteisenä olevat rahat.
- Ulosmittaus tehdään suoraan palkasta tai eläkkeestä, mutta sinulla voi olla ensin mahdollisuus tehdä vapaaehtoinen maksusopimus ulosottoviranomaisen kanssa, jolloin ulosmittausta ei suoriteta suoraan tulostasi



Katso lisätietoja ja täytä hakemus:

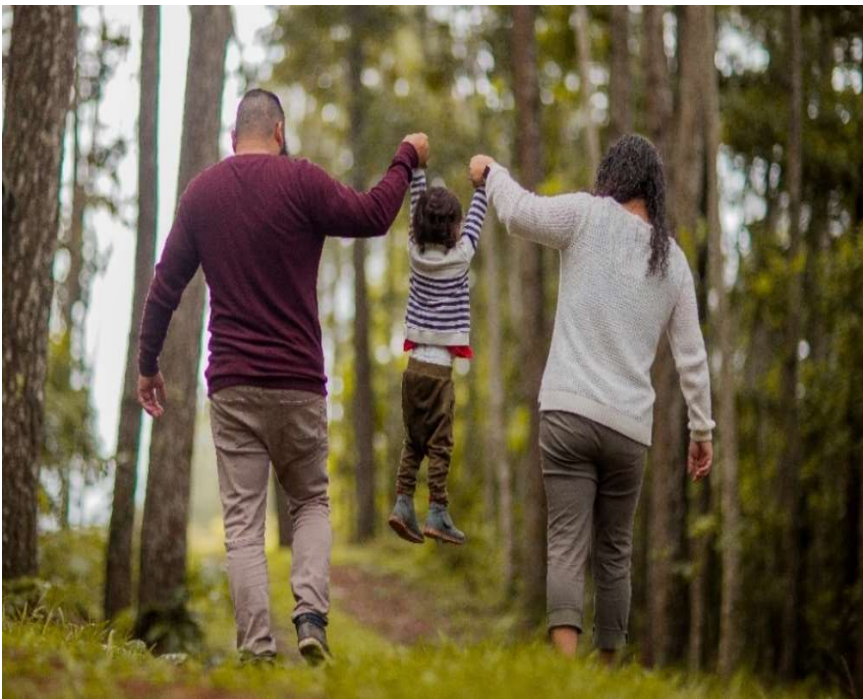
www.solaris-lomat.fi

hyvinvointilomat.fi

mtlh.fi

www.nasyloimat.fi

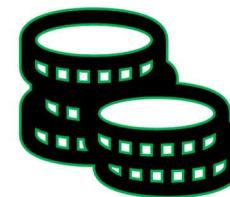
www.semester.fi



LASKUJEN PERINTÄ

Jos laskun maksu viivästyy alkaa sen perintä.

- Maksumuistutukset nostavat laskun summaa, sillä laskuttajalle tai perintäyhtiölle on korvattava maksumuistutuskulu ja viivästyskorke.
- **Sovi eräpäivän siirrosta jo ennen laskun eräntymistä**, jos tiedät etuutesi tai palkkasi tulevan vasta eräpäivän jälkeen.
- Jos laskua ei makseta perintätoimista huolimatta, voidaan se siirtää oikeudelliseen perintään, jolloin laskuun tulee lisäksi oikeudenkäyntikulut.
- Kun käräjäoikeus on vahvistanut maksutuomion, voidaan lasku siirtää ulosottoon.
- Julkiset maksut, kuten terveydenhoitomaksut ja päivähoitomaksut voidaan siirtää ulosottoon ilman oikeuden päätöstä.



MAKSUHÄIRIÖMERKINTÄ

Maksamattomista laskuista seuraa lopulta maksuhäiriömerkintä.

- Maksuhäiriömerkintä vaikeuttaa mm. vuokra-asunnon, osamaksusopimusten, vakuutusten, sähkösopimuksen ja puhelin- tai nettiliittymän saamista. Maksuhäiriömerkintä voi vaikeuttaa työpaikan saamista esimerkiksi rahoitusosalta.

Maksuhäiriömerkintää ei kannata pelätä niin paljon, että maksat uudella velalla vanhaa velkaa pois.

Joskus maksuhäiriömerkintä on ensimmäinen askel uuteen alkuun. Kun vaikean taloudellisen tilanteen ei anneta jatkua liian pitkään, vaan apua haetaan ajoissa, on polku talousongelmien selvittämiseksi aina lyhyempi.

- Voit tarkistaa omien luottotietojesi tilanteen ilmaiseksi kerran vuodessa. Tiedot löytyvät Suomen asiakastieto Oy:n kotisivulta sekä Bisnode Finland Oy:n kotisivulta.
- Palveluntarjoajilla saattaa olla tiedoissaan eri merkintöjä, joten tilanne kannattaa tarkistaa kummaltakin palveluntarjoajalta erikseen.

TUETUT LOMAT

”Diakoniatyöntekijän kanssa yhdessä täytettiin hakulomake tuetuille lomille. Hakemuksessa kerrottiin tarkkaan meidän perheen sosiaalisista, terveydellisistä ja taloudellisista huolista. Oli kyllä mahtava juttu, kun saatiin kuulla, että päästiin lomalle! Melkein viikko täysihoidolla kylpylässä.” Emma 27 v.



Tuetut lomat ovat useimmiten viiden vuorokauden mittaisia täysihoidolomia lapsiperheille, työkäisille ja ikääntyneille.

Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein. Esimerkiksi pienituloisuus, yksinhuoltajuus, työttömyys, yksinäisyys ja sairaudet vaikuttavat.

Loman omavastuuosuus on yleensä 100–120 euroa aikuiselta. **Täytä hakemus verkossa.** Tarvittaessa voit pyytää apua diakoniatyöntekijältä.

Edullisia ruokia:

(hinnat ovat arviohintoja, voivat muuttua)

Kinkkukiusaus: 2–4 annosta

- Peruna-sipulisekoitus 0,95 €
- Kinkkusuikale 1,85 €
- Kerma 1,30 €
- Mausteita mitä kotoa löytyy
- **Hinnaksi jää noin 4,10 €**

Munakas:

- **10 kpl Kananmunapaketti maksaa noin 1,75 €**
- Munakkaaseen voi laittaa täytteeksi kinkkua, juustoa, perunaa, tonnikalaa, tomaattia, sieniä tai mitä kaapista sattuu löytymään.

Puurot:

- **Kaurahiutalepaketti maksaa noin 1,20 €** ja siitä useita annoksia.

Pinaattikeitto neljälle:

- Maito 1 €
- Pakaste pinaatti 0,59 €
- Vehnäjauhoja
- Voita
- ripaus valkopippuria, sokeria ja suolaa
- **Hinta noin 2,5 €**

Marttojen nettisivuilta löydät edullisien ruokienvinkkejä
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kestava-ruoka/edullinen-kotiruoka/>

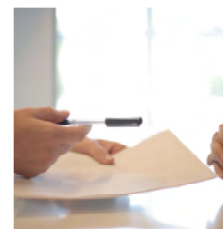
LAINAN KORKO



Lainan todellinen vuosikorko kertoo, kuinka paljon lainakustannuksia tulee huomioiden kaikki lainan kulut, kuten avausmaksun ja tilinhoitomaksut.

Osamaksusopimuksen tarjoaa yleensä luottoyhtiö.

Usein on niin, että jos maksat ainoastaan minimisummaa ei luottosi käytännössä lyhene juurikaan, vaan summa kuluu lainanhoitokuluihin.



Mainonnassa esitetään usein selvästi ainoastaan lainan **korko** tai **nimelliskorko**. Lainan todellisista kuluista kertovaa **vuosikorkoa** saattaa joutua etsimään pienemmällä tekstillä painetusta osiosta.

Tuotteiden ostaminen on edullisinta käteisellä. Yritä säästää tai osta käytettynä. Joihinkin hankintoihin on mahdollista saada ehkäisevää tai täydentävää toimeentulotukea.



Velaksi ostamalla taloustilanne vääristyy. Ongelmat syntyvät, kun osamaksuja tai lainoja on kertynyt useita päällekkäin ja yllättävien menojen takia maksuvara ei enää riitä.

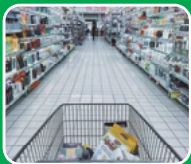
VINKIT PIENILLÄ TULOILLA SELVIYTYMISEEN:



Vakuutukset, sähkö-, puhelin- ja nettiliittymät kannattaa kilpailuttaa. Seuraa tarjouksia.



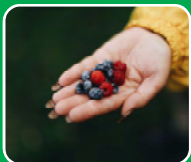
Sammuta sähkölaitteet, kun et käytä niitä. Sähkölämmitteisessä asunnossa huoneenlämmön alentaminen asteella laskee sähkönkulutusta 5 %.



Jos mieleesi tulee kaupassa heräteostos, niin kannattaa palata hakemaan se vasta ennen kassaa, jos vielä ajattelet tarvitsevasi sen.



Käy kirpputoreilla. Seuraa Facebookin myydään/ostetaan/annetaan/vaihdetaan ryhmiä. Netissä on myös monia muita sivustoja, joissa yksityiset voivat myydä käytettyä tavaraa.



Jos sinulta löytyy voimavaroja, niin metsät ja puutarhat tarjoavat ilmaista ruokaa.

Paikkakunnallamme toimiva ruoka-apu:



Ruokalista kannattaa tehdä huomioiden kaapissa jo olevat ruuat.

Säästät ruokamenoissa, kun teet ruuan itse, sillä valmisruuat tulevat kalliimmaksi.

Pakastettu ylijäänyt ruoka on kiireisen päivän pelastus.



Tee ostoslista ja pysy siinä. Sovi lasten kanssa etukäteen, mitä kaupasta voi saada. Huomioi tunteiden vaikutus ostokäyttäytymiseen.

Älä mene nälkäisenä kauppaan.



Osta -30% ja -50% lapuilla merkittyä ruokaa.

Vertaile tuotteiden litra- ja kilohintoja.



Ruoka voi säilyä vielä pitkään **parasta ennen-** päiväyksen jälkeen. Tarkista haju, maku ja ulkonäkö.

Jos tuotteessa on merkitty **viimeinen käyttöpäivä** tulee se pakastaa tai valmistaa samana päivänä.