

TAMPERE.
FINLAND

APUA RAHAHUOLIIN

Opas henkilökohtaisen talouden hallintaan



JOHDANTO

Raha-asiat ja oman talouden suunnittelu aiheuttavat monille päänvaivaa jossain vaiheessa elämää. Vaikeudet voivat muodostua lähes huomaamatta tai olla seurausta elämän yllättävistä tapahtumista. Erilaisiin ongelmiin on onneksi saatavilla apua eikä rahahuolia kannata jäädä murehtimaan yksin. Ratkaisuja on hyvä lähteä etsimään jo mahdollisimman varhain, kun huoli rahatilanteesta herää. Oma talous on kuitenkin mahdollista saada haltuun riippumatta siitä, kuinka vaikeaksi tilanne on muodostunut.

Tähän oppaaseen on koottu tietoa ja konkreettisia vinkkejä erilaisten talouskysymysten kanssa painiskeleville tamperelaisille. Löydät oppaasta tietoa esimerkiksi budjetoinnista, velkojen järjestelykeinoista sekä rahahuolissa auttavista tahoista. Eri osioiden yhteydestä löytyy linkkilista oppaassa esiteltyjen palveluiden verkkosivuista. Oppaan laatimisessa ovat olleet mukana Tampereen kaupungin aikuissosiaalityön palvelut, asiakasraati ja Tampereen ASTA-hanke (2018-2020).

TAMPERE.
FINLAND

asta

ara Asumisen rahoitus-
ja kehittämiskeskus

Kuvittaja: Laura Sillanpää

RAHAT EIVÄT EHKÄ RIITÄ, APUA!

TARKISTA ETUUDET

Mietityttääkö taloudellinen tilanteesi? Tuntuuko, että rahat eivät riitä arjen menoihin? Esimerkiksi Kuluttajaliiton talousteestiä voit käyttää apuna selvittäessäsi, onko taloustilanteessasi syytä huoleen. Jos tulosi ovat pienet, on hyvä tarkistaa, olisiko sinulla oikeutta sosiaaliturvaetuuksiin, kuten asumistukeen, soviteltuun työttömyysetuuteen tai perustoimeentulotukeen. Aina tulojen muuttuessa kannattaa tarkistaa, ovatko etuudet ajan tasalla. Apuna voit käyttää Kelan laskureita. Mikäli olet jäänyt työttömäksi ja kuulut työttömyyskassaan, voit olla oikeutettu ansiopäivärahaan: ota yhteys omaan työttömyyskassaasi. Jos olet epävarma työkyvystäsi, voit ottaa yhteyttä Toike-palveluun tai varata ajan työttömien terveystarkastukseen.



Kuluttajaliiton talousteesti

→ https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/05/uusi_talousteesti.Pdf

Kelan laskurit

→ www.kela.fi/laskurit

Toike-palvelu

→ www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/kuntoutus-ja-terapia/tyokyvyn-arviointi

Työttömien terveystarkastus

→ www.tampere.fi/terveystarkastukset

TAMPERE.
FINLAND

LAADI BUDJETTI

Ensimmäinen askel oman talouden hallinnassa on selkeän käsityksen saaminen omista tuloista ja menoista. Tässä auttaa budjetin laatiminen. Budjetin avulla pystyt suunnittelemaan rahankäyttöäsi ja varautumaan yllättäviin menoihin. Aloita kirjaamalla ylös kaikki tämän hetkiset tulosi ja menosi. Menojen kirjaamiseen kannattaa ottaa avuksi esimerkiksi kolmen viimeisen kuukauden tiliotteet ja kirjata tarkasti ylös, mihin asioihin rahaa on kulunut. Mikäli käytät paljon käteistä rahaa, on hyvä säästää kuitit ja kirjata kaikki menosi ylös. Tämän oppaan lopusta löydät budjettipohjat, johon voit täyttää omat tulosi ja menosi. Myös Takuusäätiön Penno on käytännöllinen netissä toimiva työkalu budjetointiin.

Kun olet kirjannut ylös tulosi ja menosi, on meno- ja hyvä pysähtyä tarkastelemaan kriittisesti ja pohtia, mistä olisi mahdollista säästää. Omia menoja voi verrata esimerkibudjetteihin. Nykyisten menojen arvioinnin jälkeen kannattaa laatia tavoitebudjetti, jossa suhteutat menot tuloihisi sopiviksi ja lasket paljonko rahaa jää käytettäväksi pakollisten menojen jälkeen. Erityisesti maksukortteja käyttäessä rahanmeno jää helposti näkymättömäksi ja pieniltä tuntuvat menot voivat muodostaa kuukausitasolla suuria summia. Hyvä keino rahan kulumisen hahmottamiseen on nostaa käteiseksi esimerkiksi viikon ruokabudjetti.



Penno

→ www.penno.fi

Esimerkkibudjetteja

→ www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahak/mita-elaminen-maksaa/

MAKSA LASKUT TÄRKEYSJÄRJESTYKSESSÄ

1. Vuokra, sähkö ja muut asumiskustannukset

2. Ruoka ja lääkkeet

3. Puhelin- ja nettiliittymät

4. Muut välttämättömät menot

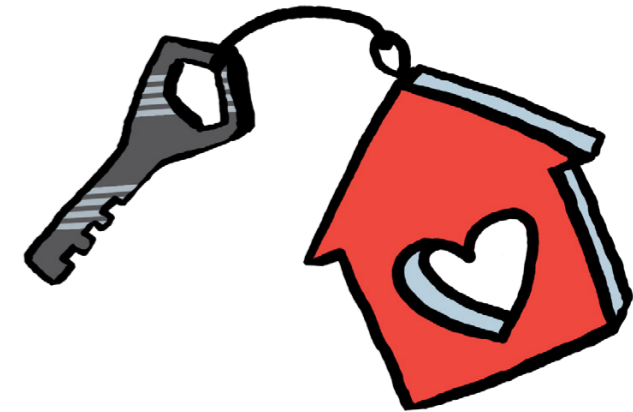
5. Velkojen maksu



Jos tuntuu, että rahat eivät riitä kaikkiin menoihin, on ensisijaisen tärkeää turvata asuminen. Jos saat asumistukea tai toimeentulotukea, pyydä ne maksettavaksi Kelasta suoraan vuokranantajalle. Välttämättömien menojen maksamatta jättäminen uhkaa elämän perustarpeita ja voi pahimmillaan johtaa esimerkiksi asunnottomuuteen.

TARKASTELE ASUMISKULUJASI

Paljonko asumisesi maksaa? Mikäli asumiskulut ovat tuloihisi nähden liian suuret, voi olla tarpeen harkita edullisemman asunnon etsimistä. Selvitä Kelasta kohtuulliset asumismenot siinä kunnassa, josta haet asuntoa. Tampereella on useita vuokra-asuntoyhtiöitä, ja asuntohakemukseen kannattaa perustella uuden asunnon tarve hyvin. Jos nykyinen asuntosi on Kelan kohtuuhintaisen asumisen rajojen mukaan liian kallis ja löydät uuden kohtuuhintaisen asunnon, voit hakea tarvittaessa vuokravakuuteen ja muutokeluihin maksusitoumusta Kelasta perustoitulotukihakemuksen yhteydessä.



Kelan hyväksyttävät asumismenot

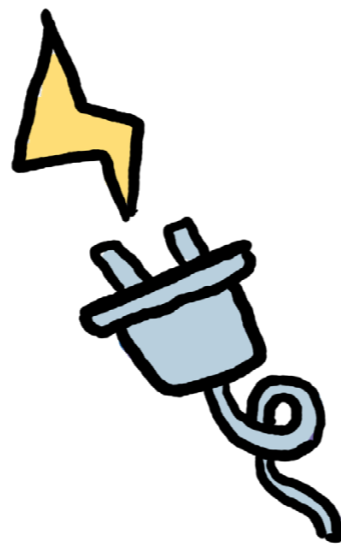
→ <https://www.kela.fi/toimeentulotuki-asumismenot>

Tietoa vuokra- ja asumisoikeusasunnoista

→ www.tampere.fi/asuntotori

NEUVOTTELE JA KILPAILUTA

Jos sinulla on vaikeuksia maksaa lasku eräpäivään mennessä, ota mahdollisimman aikaisessa vaiheessa laskuttajaan yhteyttä ja neuvottele eräpäivän siirrosta, maksusuunnitelmasta tai maksuvaltuutuksesta. Usein myös käytössä olevien palvelujen (esimerkiksi sähkösovimuksen, puhelinliittymän ja vakuutusten) kilpailuttaminen voi tuoda säästöjä.



SÄÄSTÄMINEN KANNATTAA

Suunniteltuja ja yllättäviä hankintoja on hyvä ennakoida ja varautua niihin säästämällä rahaa. Taloudellisen puskurin kasvattaminen rauhoittaa usein mieltä, sillä silloin yllättävät menot eivät uhkaa horjuttaa taloutta. Menojen ennakointi ehkäisee myös lainarahaan turvautumisen riskiä. Säästettyjen summien ei tarvitse olla suuria: voit aloittaa esimerkiksi kymmenestä eurosta kuukaudessa ja kasvattaa säästettävää summaa mahdollisuuksien mukaan. Selkeät tavoitteet auttavat säästämisen aloittamisessa – mitkä ovat sinun tavoitteesi ja unelmasi?

VÄLTÄ VIPPEJÄ

Yllättävienkään menojen edessä ei kannata turvautua pikavippeihin, sillä niiden korot ja kulut voivat kasvattaa velkasummaa huomattavasti. Korkeakuluiset pikavipit voivat johtaa velan maksamiseen uudella velalla ja synnyttää velkakierteen. Kannattaa olla tarkkana myös kauppojen tarjoamien erilaisten rahoitusratkaisujen kanssa. Monissa osamaksusopimuksissa tuotteen lopullinen hinta saattaa kasvaa huomattavasti kulujen ja korkojen vuoksi. Joskus osamaksusopimus saattaa jopa olla pidempi kuin tuotteen käyttöikä, jolloin maksat edelleen jo käytöstä poistunutta tuotetta.

Esimerkki pikavipin korkojen ja kulujen vaikutuksesta lainan määrään

| Lainan määrä | 4 000 € | 4 000 € | 4 000 € |
|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Korko | 20 % | 20 % | 20 % |
| Laina-aika | 10 v | 7 v | 5 v |
| Kuukausierä + kulut 5 e/erä | 77 € | 89 € | 106 € |
| Kokonaiskustannus | 9 276 € | 7 461 € | 6 359 € |

Ella Vuorinen / Takuusäätiö

Kannattaa välttää hankintojen tekemistä yli varojen ja pyrkiä säästämään hankintoihin sen sijaan, että ostaisi ne luotolla. Jos mahdollisuutta säästämiseen ei ole, järkevämpiä vaihtoehtoja pikavipeille ovat esimerkiksi pankkien kohtuukorkoiset kulutusluotot ja Takuusäätiön pienlaina. Lainaa ottaessa on tärkeää varmistaa oma takaisinmaksukyky.



Takuusäätiön pienlaina

→ www.takuusaatio.fi/palvelumme/takuusaation-pienlaina

APUA ON SAATAVILLA

Jos tuntuu, että kaipaat apua taloudellisen tilanteesi tai muun elämäntilanteesi selvittelyyn, voit ottaa yhteyttä Sosiaalipalvelujen neuvontaan (puh. 03 565 70200). Erilaisissa rahanhuolissa auttaa aikuissosiaalityön ja talous- ja velkaneuvonnan yhteistyössä toimiva Talousneuvola. Lisäksi tukea ja ohjausta muun muassa arjen hallintaan, kouluttautumiseen ja työllistymiseen alle 30-vuotiaille tarjoaa Ohjaamo (puh. 040 197 5144). Tampereen ev.lut. seurakuntien diakoniatyöhön voi ottaa yhteyttä, jos tarvitset esimerkiksi keskusteluapua, vertaistukea tai taloudellista ja aineellista tukea.

Sosiaalipalvelujen neuvonta

→ www.tampere.fi/sosiaalipalvelujenneuvonta

Talousneuvola

→ www.tampere.fi/talousneuvola

Ohjaamo

→ www.ohjaamot.fi/web/ohjaamo-tampere

Seurakuntien diakoniatyö

→ www.tampereenseurakunnat.fi/tukea_ja_apua/diakonista_tukea

ERÄPÄIVÄ MENI JO, MITÄ TEEN?

OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ

Maksuvaikeuksissa on ensisijaista ottaa yhteyttä laskuttajaan ja kertoa tilanteesta avoimesti. Yhteydenottamista ei kannata lykätä, vaikka talousongelmat saattavat hävettää. Mitä nopeammin otat yhteyttä, sitä helpompi asia on yleensä selvittää. Laskuttajan kanssa voi usein sopia eräpäivän siirrosta tai maksun jakamisesta osiin. Apua on saatavilla: esimerkiksi Takuusäitiön velkalinja ja chat neuvoo maksuvaikeuksien kanssa painivia. Velkalinjan puhelinnumero on 0800 98009.



Takuusäitiön Velkalinja ja Kysy rahasta -chat

→ www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta

TURVAA ASUMINEN

Asumismenot on aina asetettava etusijalle eikä ylimääräisiä menoja tule paikata vuokran maksuun tarkoitettulla rahalla. Jos vuokraa on jäänyt rästiin, ole viipymättä yhteydessä vuokranantajaan maksujärjestelystä sopimiseksi. Usein tilanne on ratkaistavissa, kun vuokranantajaan on ajoissa yhteydessä. Huomaa, että jos kaksi vuokraa on maksamatta tai vuokrat ovat toistuvasti myöhässä, vuokranantaja voi hakea vuokralaiselle häätöä.

Asumisneuvonta auttaa sinua, jos sinulla on asumiseen liittyviä huolia. Elämässä saattaa tulla tilanteita, jolloin kohtaat taloudellisia vaikeuksia ja vuokranmaksuongelmia. Asumisneuvoja on tukenasi arjen hankalissa tilanteissa ja auttaa sinut tarvittaessa oikeiden palveluiden äärelle. Asumisneuvontapalvelut ovat maksuttomia ja niitä saadakseen ei tarvitse olla sosiaalipalvelujen asiakas.

Jos sinulla on välttämättömiä menoja, joita Kelan perustoimeentulotuki ei kata, voi omasta asuinkunnasta hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Nämä toimeentulotuen osat ovat harkinnanvaraisia ja hakemukseen on tärkeää kirjata perustelut. Tarvittaessa apua hakemiseen saat sosiaalipalvelujen neuvonnasta.

Vuokravelan perintä- ja häätöprosessi

→ http://nal.fi/wp-content/uploads/2019/09/miten_selvit%C3%A4n_vuokravelkani_verkkoon.pdf

Asumisneuvonta

→ www.tampere.fi/asumisneuvonta

Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki

→ www.tampere.fi/toimeentulotuki

YHDISTÄ VELAT

Mikäli sinulle on kertynyt korkeakorkoisia lainoja, voi olla järkevää selvittää mahdollisuutta yhdistellä velat. Vertaa yhdistelylainten kokonaiskustannuksia. Markkinoilla on useita yhdistelylainan tarjoajia, joiden korot ja kulut ovat kohtuuttoman suuret. Mikäli et saa kohtuukorkoista järjestelylainaa pankista, voit selvittää mahdollisuutesi saada kaupungin sosiaalista luottoa tai Takuusäitiön takausta.



ONKO PELI MENETETTY? VOIKO VELOISTA SELVITÄ?

MITÄ ULOSOTTO TARKOITTA?

Jos et pysty maksamaan velkojasi, velkoja voi hakea veloille tuomioistuimen päätöksen velkojen oikeudellisesta perinnästä, eli ulosotosta. Julkiset saatavat, kuten julkisen terveydenhuollon laskut, verot ja elatusmaksut, ovat suoraan ulosotokelpoisia, eli niiden vireillepanoon ulosotossa ei tarvita tuomioistuimen päätöstä. Jos velkasi ovat ulosotossa, ulosotto perii palkastasi, eläkkeestäsi, työttömyyskorvauksestasi tai äitiyspäivärahastasi tietyn osuuden. Jos rahat eivät tahdo ulosoton perinnän jälkeen riittää välttämättömiin menoihin, voit hakea perustoimeentulotukea Kelasta, sillä toimeentulotukilaskelmassa tulona otetaan huomioon ulosmittauksen jälkeen käteen jäävä summa.

Joskus velkojen päästäminen ulosottoon voi olla helpotus, jos esimerkiksi tulosi eivät riitä suuriin kuukausilyhennyksiin tai olet päätenyt maksamaan velkaa velalla. Jos olet ollut pitkään työttömänä ja työllistyt, ulosmittauksen alkamiseen on mahdollista hakea lykkäystä. Ulosotosta on mahdollista hakea myös vapaakuukausia tai ulosoton määrän rajoittamista. Hakemukset voi tehdä ulosoton sähköisessä palvelussa tai ottamalla yhteyttä omia asioita hoitavaan ulosottomieheen.

Ulosotto

→ www.oikeus.fi/ulosotto/fi/index/velallisenaulosotossa.html

Ulosoton sähköinen asiointi

→ asiointi.oikeus.fi/ulosotto-velallinen

MITÄ MAKSUHÄIRIÖMERKINTÄ TARKOITTA?

Maksuhäiriömerkintä voi tulla silloin, kun kuluttajaluotto on 60 päivää myöhässä. Yleensä viimeistään siinä vaiheessa, kun velkoja hakee velalle tuomioistuimen päätöksen, tulee luottotietorekisteriin maksuhäiriömerkintä. Perintäkirjeen saaminen ei siis vielä tarkoita, että menetät luottotietosi. Maksuhäiriömerkinnän voi saada myös silloin, jos velkojasi ei pystytä perimään ulosoton kautta tai ulosotto on jatkunut pitkään. Voit myös ottaa oman luottokieltomerkinnän, jos haluat esimerkiksi pysäyttää velkaantumisen ja estää lisävelan saamisen. Maksuhäiriömerkintä säilyy luottotietoreksiterissä 2–4 vuotta tilanteesta riippuen. Omat luottotiedot voi tarkistaa Asiakastiedolta omien luottotietojen tarkastuspyyntö -lomakkeen kautta. Käyttämällä lakisääteistä tarkastusoikeutta omat luottotiedot voi tarkistaa kerran vuodessa maksutta.

Maksuhäiriömerkintä saattaa hankaloittaa esimerkiksi vuokra-asunnon ja vakuutusten saamista sekä puhelin- tai internetliittymän avaamista. Maksuhäiriömerkintä ei kuitenkaan ole maailmanloppu, vaan se saattaa jopa helpottaa tilannetta, kun uuden velan ottaminen vaikeutuu.

Maksuhäiriömerkintä

→ www.takuusaatio.fi/tietoa-ja-ratkaisuja/maksuhairiomerkinta

Omien luottotietojen tarkistaminen

→ www.asiakastieto.fi/web/fi/kuluttajille/tietoa-luottotiedoista/omien-tietojen-tarkastuspyynto

Oma luottokieltomerkintä

→ www.asiakastieto.fi/omatieto/fi/tuotteet/oma-luottokielto

SELVITÄ VELKATILANTEESI

Oman velkatilanteesi selvittelyn ensimmäinen askel on kiinnostua omasta taloudellisesta tilanteestasi ja pysäyttää velkaantuminen. Muistathan, että tilanne ei ole koskaan toivoton. Rahahuolet voivat aiheuttaa ahdistusta ja häpeää, mutta yleensä jo asiasta puhuminen ja avun hakeminen helpottavat tilannetta. Avoimuus läheisille vähentää syyllisyyden tunteita ja läheisten tuki auttaa tilanteesta ylipääsemisessä. Myös vertaistuesta voi olla apua, kun huomaat, että et ole ainoa, joka kamppailee samanlaisten ongelmien kanssa.

Oman velkatilanteen selvittelyn askeleita:

1. Avaa aina laskut ja ota yhteyttä perintäfirmoihin saldolistauksien saamiseksi.
2. Selvitä ulosottoon päätyneiden maksamattomien velkojen määrä tilaamalla velallisen ulosottoasiat -tuloste ulosoton sähköisen asioinnin kautta. Ota huomioon, että listassa voi näkyä sama velka useampaan kertaan eivätkä listassa välttämättä näy kaikki velkasi.
3. Ota yhteyttä maksuttomaan talous- ja velkaneuvontaan.

KARTOITA VELKOJEN JÄRJESTELYKEINOT

Velkojen järjestelemiseksi on erilaisia vaihtoehtoja. Ensimmäiseksi kannattaa selvittää mahdollisuus pankin järjestelylainaan. Jos esimerkiksi maksuhäiriömerkintä estää lainan saamisen, sinulla voi olla mahdollisuus kunnan myöntämään sosiaaliseen luottoon tai Takuusäätiön takaukseen. Sosiaalinen luottoa myöntää Tampereen kaupunki, ja sitä on mahdollista saada enintään 10 000 euroa. Takuusäätiö myöntää takauksia pankkien järjestelylainoihin. Takauksen enimmäismäärä on 34 000 euroa. Päätös järjestelylainan saamisesta perustuu muun muassa maksukyvästä tehtävään laskelmaan. Mikäli muita keinoja velkojen järjestelylle ei löydy, vaihtoehtona voi olla yksityishenkilön velkajärjestely. Päätöksen yksityishenkilön velkajärjestelyyn pääsemisestä tekee käräjäoikeus. Velkajärjestelyssä velkoja maksetaan pääsääntöisesti maksukyvyn mukaan 3–5 vuotta, jonka jälkeen loput velat saa anteeksi. Talous- ja velkaneuvoja oikeusaputoimistossa auttaa tilanteen kartoittamisessa, ratkaisuvaihtoehtojen selvittämisessä ja hakemusten laatimisessa.

Talous- ja velkaneuvonta

→ www.oikeus.fi/oikeusapu/pirkanmaanoikeusaputoimisto

Sosiaalinen luotto

→ www.tampere.fi/sosiaalinenluotto

Takuusäätiön takaus

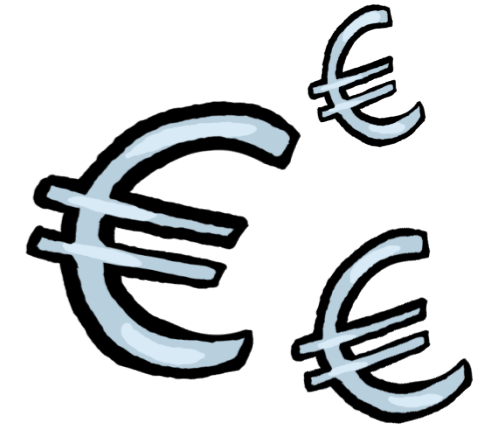
→ www.takuusaatio.fi/palvelumme/takuusaation-takaus

Yksityishenkilön velkajärjestely

→ www.oikeus.fi/oikeusapu/fi/index/talous_ja_velkaneuvonta/velkajarjestely.html

OIKAISE VELKAANTUMISEEN LIITTYVÄT VÄÄRÄT USKOMUKSET

Velkaantumiseen liittyy monenlaisia myyttejä ja väärä uskomuksia. On tärkeää hankkia faktatietoa asioista eikä jäädä vain huhupuheiden varaan. Kannattaa myös muistaa, että tilanteet ovat aina yksilöllisiä eikä tuttavan tilannetta voi suoraan verrata omaan tilanteeseen.



”Ei kannata mennä töihin, koska ulosotto vie kaiken.”

Nettotuloista ulosmitataan yleensä 1/3 tai 2/3. Sinulle voi syntyä oikeus toimeentulotukeen ulosmittauksen jälkeen. Ulosmittaukseen on mahdollista hakea lykkäystä, vapaakuukausia ja ulosoton määrän rajoittamista. On tärkeää muistaa, että velkojen maksaminen edistää yleensä velkaongelmien selviämistä.

”Velkajärjestelyyn ei voi päästä, jos ei käy töissä tai ei ole tuloja.”

Velkajärjestelyssä on mahdollista saada myös niin sanottu nollaohjelma, jos sinulla ei ole maksukykyä esimerkiksi pitkän työttömyyden vuoksi. Tällöin velkaa ei makseta lainkaan maksuohjelman aikana.

”Veloista ei pääse koskaan eroon.”

Lähes kaikki velat vanhenevat joskus. Esimerkiksi julkiset saatavat vanhentuvat viidessä vuodessa ja useimpien velkojen lopullinen vanhentumisaika on 15–25 vuotta.

Velkojen vanhentuminen

→ www.takuusaatio.fi/tietoa-ja-ratkaisuja/velan-vanhentuminen

POHDI VELKAANTUMISEN SYITÄ

Ylivelkaantumisen syitä on hyödyllistä pysähtyä miettimään, jotta velkaantumiskierteestä pääsisi pysyvästi eroon. Ylivelkaantumisen taustalla on usein yllättävä elämäntilanteen muutos, kuten sairastuminen, työttömyys tai avioero. Johtuiko ylivelkaantumisesi yllättävästä taloudellisen tilanteen muutoksesta? Ovatko sosiaaliset ongelmat tai reistaileva terveys vaikeuttaneet raha-asioista huolehtimista? Onko velkaantumisen takana mahdollisesti joku riippuvuus? Erilaisten velkajärjestelykeinojen saamisen edellytyksenä on yleensä, että esimerkiksi velkaantumiseen johtanut riippuvuus on hoidettu.

Esimerkiksi rahapeli riippuvuus on yleinen ongelma, joka ei näy ulospäin. Rahan häviäminen saattaa aiheuttaa valehtelua ja pahimmillaan myös varastamista. Ulosotto ja häätö voivat olla jo toteutumassa, kun pelaaminen tulee ilmi. Riippuvuuden hoito vaatii usein ammattilaisen apua. Peluuri-sivustolta löytyy apua peliongelman tunnistamiseen ja hoitoon.

Peluuri

→ www.peluuri.fi

SOSIAALITYÖ AUTTAA KOKONAIS- TILANTEEN SELVITTÄMISESSÄ

Joskus on hyvä pysähtyä miettimään omaa elämäntilannetta ammattilaisen kanssa. Sosiaalityö on julkista ja maksutonta palvelua, jonka tavoitteena on auttaa elämän eri kriiseissä tai pitkittyneesti heikentyneessä tilanteessa. Ammattilaisen kanssa voit pohtia esimerkiksi omaa työkykyäsi ja kei noja palata työelämään. Joskus työkyky on alentunut niin paljon, että kuntoutus- tai eläke-etuuksien hakeminen tulevat ajankohtaiseksi.

Aikuissosiaalityössä tilanteesi kartoitetaan ja tehdään yhteinen suunnitelma sen parantamiseksi. Aikuissosiaalityön kautta voit saada myös muiden tahojen apua tai löytää apua talousasioita käsittelevästä ryhmästä. Mikäli olet epävarma, voisiko sosiaalityöstä olla tilanteessasi apua, ota rohkeasti yhteyttä. Sosiaalipalvelujen neuvontaan (puh. 03 565 70200), jolloin tilannettasi voidaan pohtia yhdessä.

JÄRJESTÖT TARJOAVAT APUA

Muista myös eri järjestöjen tarjoama apu. Lähellä-sivusto kokoaa yhteen pirkanmaalaiset järjestöt ja niiden toiminnan. Toiminta on usein maksutonta tai hyvin edullista. Vertaistukea on tarjolla moniin elämäntilanteisiin. Esimerkiksi Tampereen A-killassa järjestetään Vertaistalousneuvontaa.

Lähellä-sivusto

→ www.lahella.fi

Tampereen A-killan Vertaistalousneuvonta

→ www.tampereena-killta.fi/vertaistalousneuvonta/



SÄÄSTÖVINKKEJÄ

Ruoka-apua tarjoavat Tampereella monet eri toimijat. Alla olevista linkeistä löydät eri tahojen tarjoamia ilmaisia tai hyvin edullisia ruokailumahdollisuuksia sekä ruokakassijakoja.

→ www.tampere.fi/sosiaalipalvelujenneuvonta -> *Mistä saa ruokaa ilmaiseksi?*

→ www.ruoka-apu.fi

→ www.tampereenseurakunnat.fi/tukea_ja_apua/ruokapankki



Aktiivipassi on Tampereen seudun joukkoliikenteen matkakortille ladattava 2 x 50 euron arvoinen arvolippu, jolla voit maksaa matkoja joukkoliikenteessä sekä käynnit uimahalleissa ja kaupungin kuntosaleilla. Lisäksi pääset ilmaiseksi kaupungin taidemuseoihin. Olet oikeutettu aktiivipassiin, jos olet ollut toimeentulotuen asiakkaana 12 kuukautta, joista 10 kuukautena sinulle on myönnetty toimeentulotukea.

→ www.tampere.fi/aktiivipassi

Nuorten treenit tarjoavat maksuttomia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia 11-29-vuotiaille nuorille. Liikkuva perhe -toiminta on puolestaan tamperelaisille perheille tarkoitettua maksutonta toimintaa.

→ www.tampere.fi/nuortentreenit

→ www.tampere.fi/liikkuvaperhe

Marttaliiton sivuille on koottu paljon erilaisia säästövinkejä sekä esimerkiksi hyviä neuvoja ruokakuluista säästämiseen.

→ www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahast

→ <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kestava-ruoka/edullinen-kotiruoka/ruokamenojen-saastovinkit>

Kuluttajaliiton sivuille on kerätty erilaisia säästövinkejä, mm. asumis- ja matkakuluista säästämiseen.

→ www.kuluttajaliitto.fi/tietopankki/oman-talouden-hallinta/

TAMPERE.
FINLAND

 **asta**

ara Asumisen rahoitus-
ja kehittämiskeskus