

## Hyvän Olon palvelukartta sosiaalityöhön

Kirjaa käyntisi liikunta- ja kulttuuriharrasteissa LiiKu-passiin! 20 käynnistä saat kaksi leffalippua BioRexiin!

LiiKu

### Henkilökohtaista ohjausta

LiiKu-suunnitelma osaksi asiakas-suunnitelmaa

Liikkumislähete Kuntopisteeseen

LiiKu

Hyvän Olon Piste Gammelbackassa

Seurakunnan perheneuvonta

Työttömän terveystarkastus

Ravitsemusterapia

Fysioterapia ja lähete fysioterapian ryhmiin

LiiKu

Depressiohoitaja

MLL:n vanhempainpuhelin ja -netti

Harrasta LiiKu-kamun kanssa

### Ryhmässä

Samarian salibandy

LiiKu

Hyvinvointikeskuksen ryhmätoiminta

Sosiaali- ja terveyspalveluiden ryhmätoiminta

LiiKu

Marttojen kokkauskurssit

LiiKu

Terveyttä kotiovelle taloyhtiötoiminta

LiiKu

Kaupungin liikuntaryhmät

Mind & Body

LiiKu

Kansalaisopiston liikunta- ja kulttuuriryhmät

Mind & Body

LiiKu

Tanssitunnit

### Itsenäisesti

Omaehtoiset liikunta- ja kulttuuriharrasteet

Mind & Body

LiiKu

Maksuttomat liikunta- ja kulttuurikohteet

LiiKu

Toimi vapaaehtoisena Kävelykamuna

LiiKu

Seurakunnan tapahtumat ja edullinen ruokailu

Porvoon työnhakijat ruoka-apu

Taivas on auki ry ruoka-apu

Oppilaitosten hemmottelupalvelut Point / Edupoli

Puuroporinat Gammelbackassa

MLL:n lastenhoitopalvelut

MLL:n Perhekummi-toiminta

Palvelukartan värikoodit:

Kuntouttava työtoiminta

Maksuton toiminta

Maksullinen toiminta