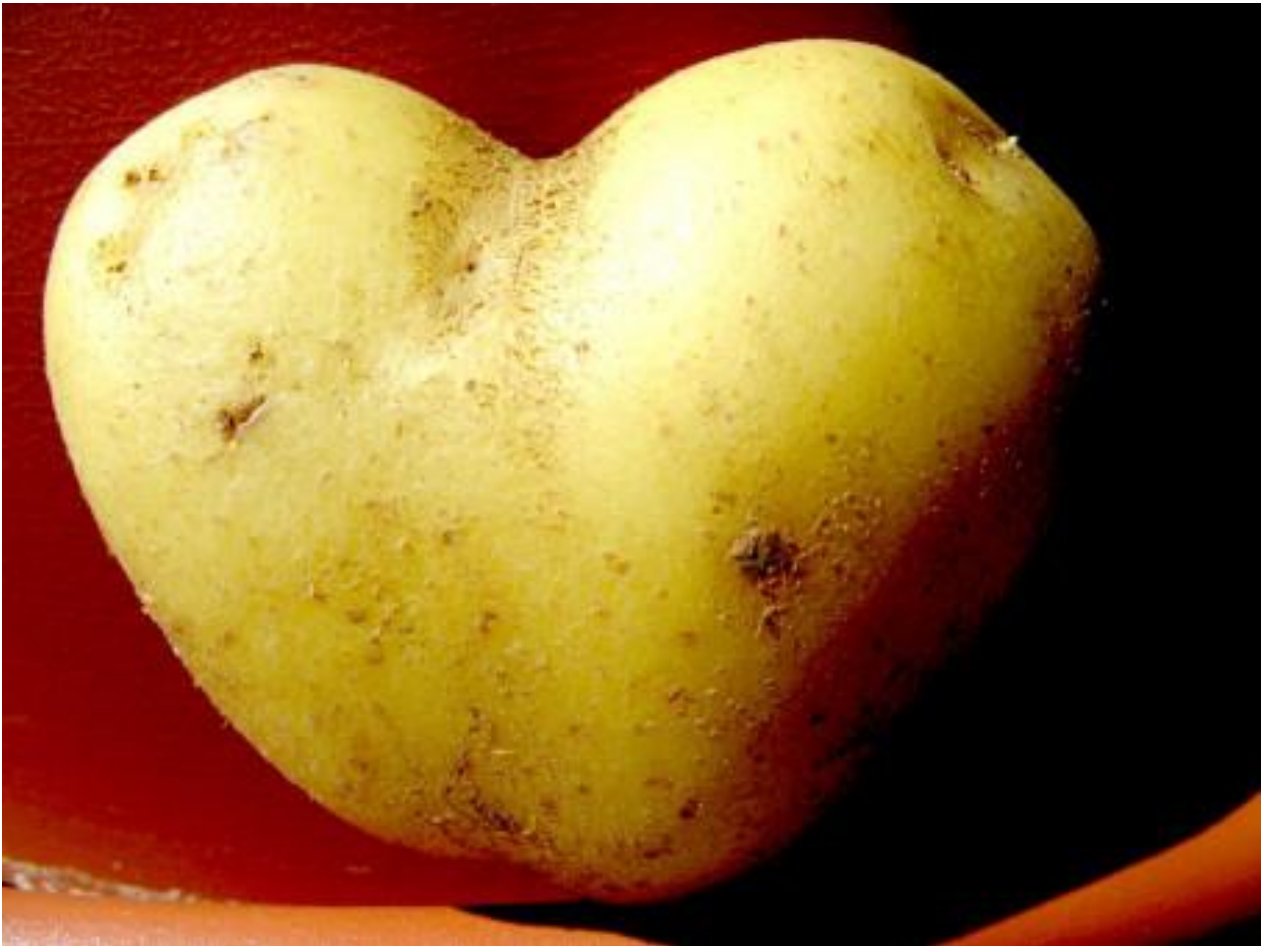


Ruoka-apupalveluita Kainuun alueella



Euroopan unionin
osarahoittama



KAINUUN
hyvinvointialue



- Tietoa ruoka-aputapahtumista ja yhteisöllisistä ruokailuista eri alueilla. www.ruoka-apu.fi
- Sovellus, jossa paikkakuntaakohtaisesti voi etsiä mm. ravintoloiden hävikkiruokia edullisesti www.resq-club.com/fi
- Nettikauppa, joka myy edullisesti hävikkikuivat tuotteita www.fiksuruoka.fi
- Tietoa liittyen hävikkiruokiin esim. ruokaturvallisuudesta www.kuluttajaliitto.fi/havikkiviikko
- Tietoa liittyen hävikkiruokiin ja hävikkiruokareseptejä www.saasyoda.fi/reseptihaku
- Vinkkejä herkulliseen ja edulliseen kotiruokaan <https://www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/edullinen-kotiruoka/maukas-arki-kuuluu-kaikille/>

Aineellinen apu (ESR+)

Aineellista apua toteutetaan hankkeena, jossa kohtaavan työn ohella tarjotaan **maksukortti** elintarvikkeiden ja perushyödykkeiden hankintaan. Maksukortilla ei voi ostaa alkoholi-, tupakka- ja veikkaustuotteita. Aineellisen avun ohella tarjotaan mm. Ohjausta, neuvontaa tai muuta toimintaa. Ensisijainen kohderyhmä ovat vähävaraiset työttömät ja työelämän ulkopuolella olevat.

Aineellinen avun rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto plus (ESR+). Kainuussa aineellista apua tarjoavat mm. Kainuun hyvinvointialue, SRP Puolanka ja Suomussalmi, Helluntaiseurakunta Suomussalmella.

Seurakuntien diakoniatyö

Diakonian taloudellinen apu on yleensä kertaluonteista apua. Sitä annetaan harkinnanvaraisesti seurakunnan hyväksymien avustusperiaatteiden mukaisesti esim. hakutilanteessa tarkastellaan tulo- ja menotositteita.

SPR:n toiminta Kainuussa

SPR tarjoaa matalan kynnyksen terveysneuvontaa Kajaanissa, Suomussalmella ja Kuhmossa 1krt/kk. Terveyspisteellä voi mittauttaa verenpaineen, verensokerin sekä saada terveysneuvontaa. Terveyspisteiden vapaaehtoiset ovat laillistettuja terveydenhuollon ammattilaisia. Terveyspisteen yhteydessä on eri kunnissa tarjolla pientä syötävää tai lämmin ruoka. Lisäksi SPR tarjoaa eri kunnissa satunnaisia maksuttomia tapahtumia, joissa on ruokaa tarjolla.

KAJAANI

RUOKALA EINES, Sammonkatu 1-3

<https://ktyry.fi/ruokala/>

Aamiainen ma-pe, klo 8:00-9:30

Lounas ma-pe, klo 10:00-12:00

Hinnasto:

- Aamiainen vähävaraisille: **Maksuton**
- Lounas yhdistyksen jäsenille ja kannatusjäsenille: **6,50€**
- Lounas ei-jäsenille: **7,50€**
- Työssäkäyville: **9,00€**
- Lapset 4-10 vuotta: **4€**
- Lapset alle 4 vuotta: **Maksuton**

KAJAANIN PÄIVÄKESKUS RY, Kainuunkatu 9

<https://kajaaninpaivakeskusry.wordpress.com/>

Yleinen päiväystuotteiden jakaminen:

Keskiviikkoisin Klo 11:00

Perjantaisin Klo 11:00

Tuotteita jaetaan niin kauan kuin jaettavaa riittää, vuoronumerojärjestyksessä ja tasapuolisuutta noudattaen.

KAJAANIN HYVÄ MIELI RY, HUILITUPA, Kauppakatu 27

Päiväystuotteiden jakaminen:

Keskiviikkoisin klo 11:00

Tarkista aina ennen ruoanjakoa Kajaanin Hyvä Mieli ry:n Facebook sivut www.facebook.com/HuiliTupa. Kajaanin Hyvä Mieli ry ilmoittaa ainoastaan Facebookissa, jos ruoan jakoa **EI** ole seuraavana keskiviikkona.

KAJAANIN SEURAKUNTA JA KAJAANIN KAUPUNKI

Perjantai puuro, Menninkäisentie 1 C (Lohtajan nuorisotalo)

Kaikille avoin tapahtuma, Lohtajan nuokkarilla klo 11–13.00

Tarjolla puuroa, leipää, leikkeleit ja kahvi/tee, sekä juttuseuraa!

30.1.

27.2.

27.3.

24.4.

22.5.

KAJAANIN SEURAKUNTA JA KAJAANIN TYÖVOIMAYHDISTYS

Yhteinen keittiö, *Sammonkatu 1–3*

Lämpimästi tervetuloa mukaan avoimeen ruonvalmistustapahtumaan ja viettämään aikaa yhdessä yhteiseen keittiöön.

Kajaanin työvoimayhdistyksen ruokala Eineksessä osoitteessa Sammonkatu 1-3, 87100 Kajaani. Joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13-16.

28.1.

25.2.

25.3.

29.4.

27.5.

Kesäloma!

26.8.

30.9.

28.10.

25.11.

Yhteistyössä Kajaanin työttömien yhdistys ja Kajaanin seurakunta.

PÄIVÄKESKUS MÄNTSÄRI

Osoite: Mäntykatu 6, 87500 Kajaani

Päiväkeskus Mäntsäri tarjoaa tukea päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville henkilöille.

Päiväkeskus tarjoaa asiakkaille ti-to klo 9-10 aamupalaa sekä ke lounasta klo 11-12

SOTKAMO

SOTKAMON KUNTA: hävikkiruoanjakelu arkipäivisin

Osoite: Henkilöstöravintola Apaja, Keskuskatu 11

Hävikkiruokaa jaetaan Apajassa arkipäivisin klo 12.30-13.00 hintaan 2€ / annos tai rasia. Ruuan voi nauttia paikan päällä tai ottaa mukaan. Rasia kuuluu annoksen hintaan. Apajassa jaetaan henkilöstöravintolasta jäänyttä ruokaa.

SOTKAMON SEURAKUNTA: Mahdollista hakea diakoniatyön **ruoka-avustusta**

KUHMO

KUHMON SEURAKUNTA:

Kuhmon seurakunta järjestää 1 krt/kk "**arkinen aterian**", josta on vapaaehtoinen maksu. Ateria on syys- ja kevätkaudella keskimäärin joka kuukauden 3. perjantai. Hanka-Martat valmistavat aterian.

Seurakunnan diakoniatyöltä voi hakea myös vaikeassa taloudellisessa tilanteessa osto-osoitusta ruokakauppaan. Hakutilanteessa katsotaan tuloja ja menoja tositteiden mukaan.

KUHMON LÄHIÖTUPA:

Osoite: Karhunpolku 3 A, puh. 044-710 5095

Lähiötuvalla jaetaan Tuupalan keittiön hävikkiruokaa ma-pe noin klo 12.30.

Oma rasia mukaan!

Lisätietoa: Facebook "piilolankankaan lähiötupa"

PALTAMO

PALTAMON SEURAKUNTA:

Seurakunta tarjoaa ruoka-avustusta lahjakorttien muodossa (ESR+ maksukortteja sekä srk avustusrahoilla hankittuja kortteja). Diakoniatyön ruoka-apu on tarveharkintaista, eli perustuvat talous- ja elämäntilanteen selvittelyyn diakoniatyöntekijän vastaanotolla

Kerran kuukaudessa **hävikkiruoan jakelu**.

Kerran kuukaudessa **Syödään yhdessä**- ruokailuja Paltamossa ja Kontiomäessä seurakunnan tiloissa. Ruokailuissa on vapaaehtoinen maksu.

RISTIJÄRVI

RISTIJÄRVEN ALUESEURAKUNTA:

Seurakunta tarjoaa ruoka-avustusta lahjakorttien muodossa (ESR+ maksukortteja sekä srk avustusrahoilla hankittuja kortteja). Diakoniatyön ruoka-apu on tarveharkintaista eli perustuvat talous- ja elämäntilanteen selvittelyyn diakoniatyöntekijän vastaanotolla

Kerran kuukaudessa **Syödään yhdessä**- ruokailuja Ristijärvellä seurakunnan tiloissa. Ruokailuissa on vapaaehtoinen maksu.

RISTIJÄRVEN KUNTA:

Ristijärven koululta toimitetaan hävikkiruokaa 4H- yhdistykselle, joka koordinoi jaon. Hävikkiruokana on vain pääruoka (ei salaatteja, leipää tai maitoa)

HYRYNSALMI

HYRYNSALMEN SEURAKUNTA:

Hyrynsalmella seurakunnan diakoniatyöltä voi kysyä ruoka-avustuksia ympäri vuoden ja jouluna järjestämme vähävaraisille ja yksinäisille suunnatun jouluruokailun.

HYRYNSALMEN KUNTA:

Hyrynsalmella voi käydä ruokailemassa palvelukeskuksen ruokasalissa arkisin, vain korttimaksu.

Lounaan hinta on 8€.

SUOMUSSALMI

HELLUNTAISEURAKUNTA <https://www.suomussalmenhelluntaisrk.fi/leipakirkko-ja-elintarvikejakelu/>

Jakaa joka pe kauppojen hävikkiruokaa. Ruoanjakelu Helluntaiseurakunnan kirkolla (talvisin klo 13.00, kesällä pe-iltaisin klo 18). Osoite: Säröspinontie 14 89600 Suomussalmi

SUOMUSSALMEN SEURAKUNTA:

Hävikkiruoan jakelua Takkatuvalla tiistaisin Seurakunnan olohuone -tapahtumassa

Ruoka-avustusta lahjakortin muodossa. Kortit tarveharkinnan mukaisia (vaaditaan toimeentulotukipäätös)

MIELENTERVEYDEN YSTÄVÄT:

Lounas tiistaisin ja torstaisin Porstuankulmassa. Hinta 5,50 euroa

PUOLANKA:

SRP-PUOLANKA: mm. Aineellisen ruoka-avun (EU-maksukortit) jakelua, muutamia yleisötapahtumia vuoden aikana (tarjolla myös ruokaa). Aineellisen ruoka-avun tarjonta yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen sosiaalityön sekä Puolangan seurakunnan diakoniatyön kanssa.

Oppaan tiedoissa muutokset ovat mahdollisia. Laatija: ravitsemusterveyden edistämisen yhdyshenkilö
Johanna Hiltunen, Kainuun hyvinvointialue. Tiedot kerätty 1/2026.