



Konkreettista apua, tietoa ja vertaistukea

- **HERO** – Helsingin erilaiset oppijat ry, Vilhonkatu 4 B 13 Helsinki (2. krs)
Neuvontapuhelin ti-to klo 14 - 16 puh. 09 6869 3500

Hero järjestää mm. koulutuksia, yleisöluentoja, vertaistukea ja valmennuskursseja yo-kirjoituksiin luki-vaikeuksisille. Heron kirjakahvila on auki torstaisin 14-16.

- **Apuvälinekeskus:** Opastusta erilaisten oppimista tukevien apuvälineiden käyttöön (kielten opiskelu, matematiikka, keskittyminen). Ohjauksajan voi varata ja tutustua välineisiin paikan päällä. Osoite on Vuorikatu 16 A 1 Helsinki (Kaisaniemessä).
- Yle.fi **Abitreenit:**
 - Kuunneltavia kurseja lukion eri oppiaineiden sisällöistä
 - Paineessa -materiaali: työkaluja opiskeluun, ajanhallintaan, keskittymiseen
- **LukiMat:** tietoa luki-vaikeudesta ja matematiikan oppimisvaikeudesta
- **Maksuttomia verkkopalveluja** tueksi ja itsensä kehittämiseen:
 - Aalto-yliopiston sivuilla video sujuvaan opiskeluun
 - OIVA hyvinvointiohjelma: tukea stressinhallintaan, mielialan säätelyyn, ahdistuneisuuteen ja unettomuuteen
 - YTHS: I love Arki (stressi, ravitsemus, liikunta)
 - YTHS: verkkosivut jännittämisestä
 - Suomen Mielenterveysseura **Sekasin-chat**, jossa voi keskustella ammattilaisten ja koulutettujen vapaaehtoisten kanssa mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvistä asioista