

# «Наш муниципалитет»

– справочник для иностранцев, которые переехали в Финляндию из-за рубежа



также в Интернете



Ministry of Economic Affairs  
and Employment of Finland

Leverage from  
the EU  
2014–2020



**ihj** International  
House Joensuu



# Нурмес



## Основание

- Торговый городок Нурмес (Пуу-Нурмес) основан в 1876 году
- Нурмес получил статус города 1 января 1974 года
- Муниципалитеты Нурмес и Валtimo объединились 1 января 2020 года

## Население

- около 8 900 человек (в 2025 году)
- около 300 иностранных жителей, в основном граждане России и Украины

## Местоположение

В Восточной Финляндии, в регионе Северная Карелия, на северном берегу озера Пиелинен — четвёртого по величине озера Финляндии.

## Площадь

Общая площадь — 2 693 км², из которых 2 401 км² занимает суша, а 291 км² — водная поверхность.

## Районы города

Питкямьяки, Радантаус, Хуухти, Лаамила, Туупала, Похьойспяя, Порокюля, Кауппала и Пуу-Нурмес, Итакюля, Хювяриля и Лехтоваара, Валtimo.

В Нурмесе есть три основных центра: Порокюля, Кауппала и Валtimo. В каждом из них есть продуктовые магазины и другие услуги.

## Дополнительная информация [nurmes.fi](http://nurmes.fi)

## Основные услуги

### • Услуги по интеграции и трудоустройству

Адрес: Nurmeksenkatu 25, 75500 Нурмес

Часы работы: пн–вт 9:00–11:00 без предварительной записи, в другое время - по предварительной записи

### • Городские арендуемые квартиры [Etusivu - Nurmeksen Vuokratalot](http://Etusivu - Nurmeksen Vuokratalot)

### • Кела (Финская организация социального страхования): [Наши услуги](#) | [Kela](#)

Удаленный пункт обслуживания с видео- и аудиосвязью

Адрес: Nurmeksenkatu 25, 75500 Нурмес

Часы работы: пн–вт 9:00–11:00 без предварительной записи

### • Аптеки

- Аптека Porokylä, Porokylänkatu 13, 75530 Нурмес

- Аптека Nurmес, Raatihuoneenkatu 23, 75500 Нурмес

### • Дом-библиотека в Нурмесе

Адрес: Kötsintie 2, 75500 Нурмес

## • Медицинский центр

Адрес: Porokylänkatu 1, 75530 Нурмес

- Приём врача и медсестры: +358 13 330 2334
- Стоматологическая клиника: +358 13 330 2434

## Советы по досугу

### Дом в Нурмесе, Kötsintie 2, 75500 Нурмес

- Библиотека ([часы работы](#))
- Музей Kötsi и художественная галерея Туко
- Кинотеатр Hannikainen ([текущий репертуар](#))
- Выставки, лекции, концерты и другие мероприятия
- Музыкальный институт Pielinen Karelia
- Центр образования для взрослых Верхней Карелии

## Спорт и физическая активность

- [PielisAreena](#) – спортивный и многофункциональный зал
- Район Бомба –Хювяриля
- Спортивные поля и корты, фитнес-лестницы, пляжи для купания, места для зимнего купания, катки, конькобежная дорожка, корт для паддл-тенниса, корты для пиклбола и теннисный корт
- Гольф и диск-гольф
- Национальные парки, лыжные трассы и пешие маршруты
- Nurmeksen Sepot – местный спортивный клуб (например, бейсбол, футбол, хоккей)
- Танцевальные классы для детей и взрослых (Nurmeksen Sepot Dance Division, Dance Studio SunShow, Dance Club Täysikuu)
- Дополнительная информация: [Спортивные сооружения – веб-сайт Nurmес, Мероприятия | Молодёжный и туристический центр Hyvärilä](#)

## События

- День открытых дверей в Старом городе
- Драйв-ин и рок-фестиваль
- Летний музыкальный фестиваль в Нурмесе
- Восточный фестиваль шерсти
- Летний рынок с развлекательной программой
- Летние танцы в Каясте
- Уличный театр Иммануэля на Рождество
- Осенний рынок ”Кекри”
- Летние дни Валtimo и фестиваль ”Kesäpäivärock”



## Основные услуги в Валтима

- **Дом жителей** (Kuntalaisten Talo), Kunnantie 1, 75700 Валтима
  - Пункт обслуживания клиентов города Нурмес
  - Библиотека Валтима [Vaara-kirjastot - verkkokirjasto | Vaara-kirjastot](#)
  - Детский сад
  - молодёжный клуб
- **Пункт социальных и медицинских услуг Валтима**, Välskärintie 1, 75700 Валтима [Valtimon sosiaali- ja terveystalujen palvelupiste - Siun sote](#)
- **Аптека Валтима**, Keskuskatu 38, 75700 Валтима
- **Муниципальные арендные квартиры** [Asunnon hakeminen – Nurmeksen Vuokratalot](#)

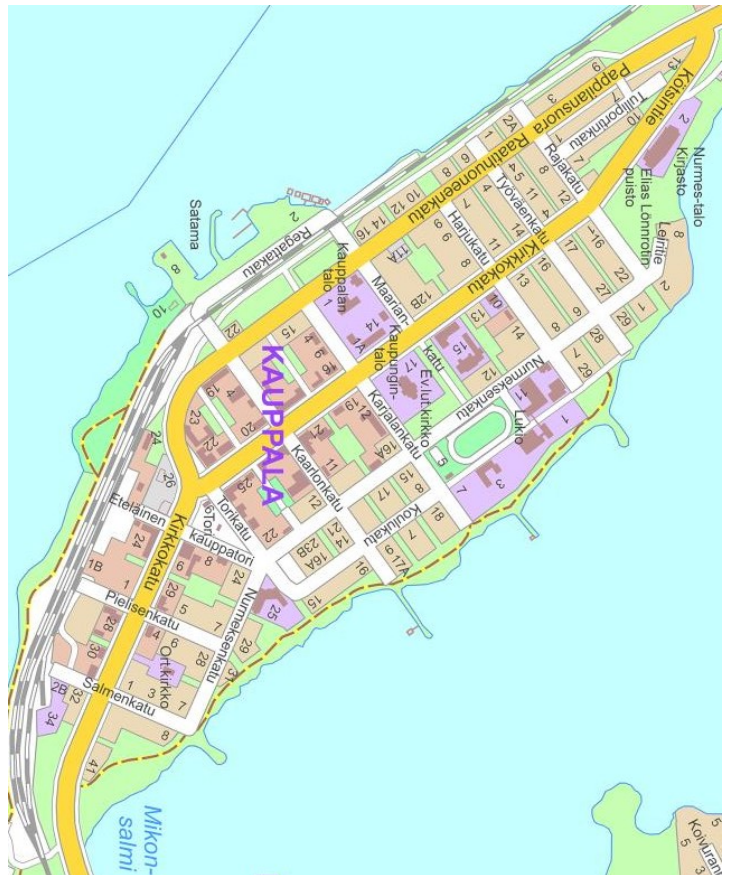
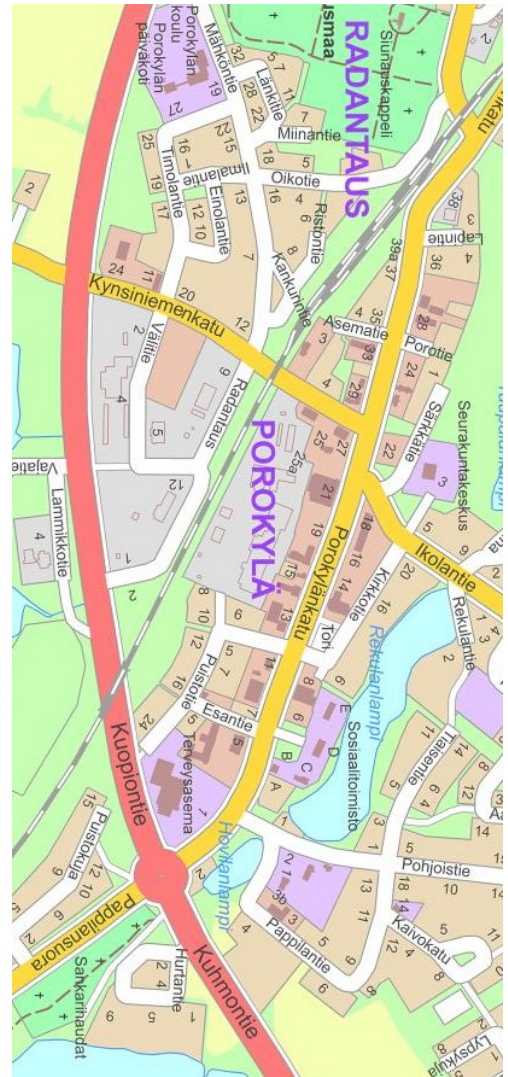
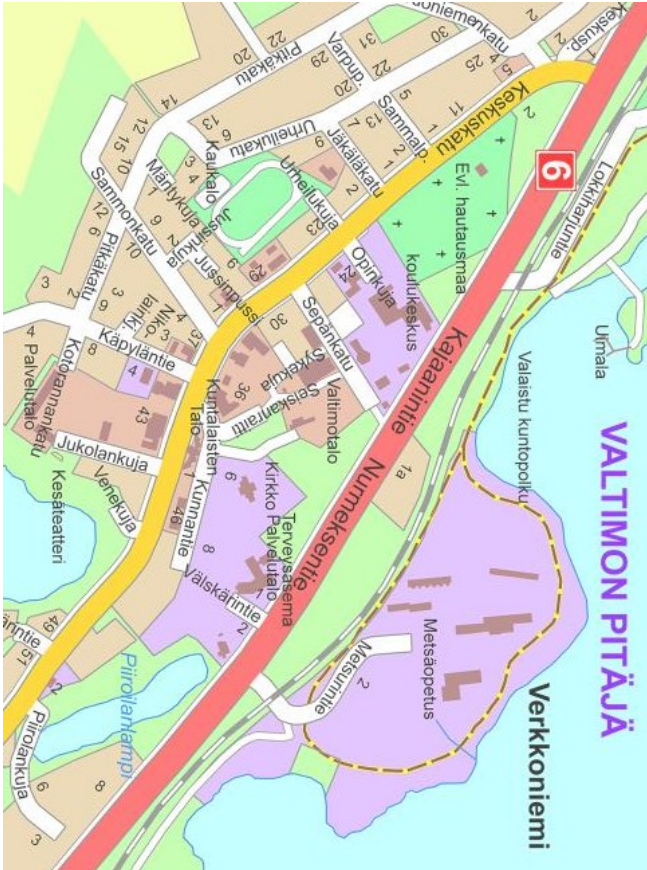
## Идеи для проведения свободного времени

- **Valtimotalo — спортивный и многофункциональный зал**, Sepänkatu 9
- **спорт**
  - **Valtimon Vasama — спортивный клуб**
    - ✓ Спортивные группы для детей и взрослых
    - ✓ Программа и регистрация [Liikuntaryhmät - Valtimon Vasama](#)
    - ✓ Тренажёрный зал [Kuntosali - Valtimon Vasama](#)
  - Пляж Локкихаржу и поле для фрисби-гольфа [Lokkiharju - Visit Bomba](#)
  - лыжные трассы, катки, спортивное поле
- **Музыкальный институт Пиелисен Карьяла** [Pielisen Karjalan musiikkiopisto | Lieksa](#)
- **Гражданский институт Верхней Карелии** [Ylä-Karjalan kansalaisopisto - nurmes.fi](#)
- **MLL семейное кафе** [MLL Valtimon yhdistys ry | Valtimo | Facebook](#)
- **Музеи:**
  - Дом-музей в Муртоваара [Murtovaaran talomuseo](#)
  - Музей в зернохранилище (Makasiinimuseo) [Makasiinimuseo - Valtimo-Seura](#)
  - Деревянная школа Валтима и летнее кафе [Puukoulu](#)
  - Музей самообслуживания [Omatoimimuseo - Valtimo-Seura](#)

## Мероприятия

- Летние дни Валтима и фестиваль Kesäpäivärock





## Добро пожаловать пожаловать в Финляндию!

Надеемся, вы будете чувствовать здесь себя как дома. В этом справочнике мы собрали для вас информацию о Финляндии и услугах, которые предлагает муниципалитет. Кроме того, в справочнике вы найдете важные финские слова и фразы. Цель справочника – помочь вам узнать город и познакомиться с людьми. Надеемся, он поможет вам освоиться на новом месте и почувствовать здесь себя как дома!

Справочник опубликован как часть проектов Центра интеграции региона Йоэнсуу и Vesome Karelian! Он реализован городской службой по работе с иммигрантами в Йоэнсуу. Иллюстрации: Тару Неувонен и фотобанк Rapunet.

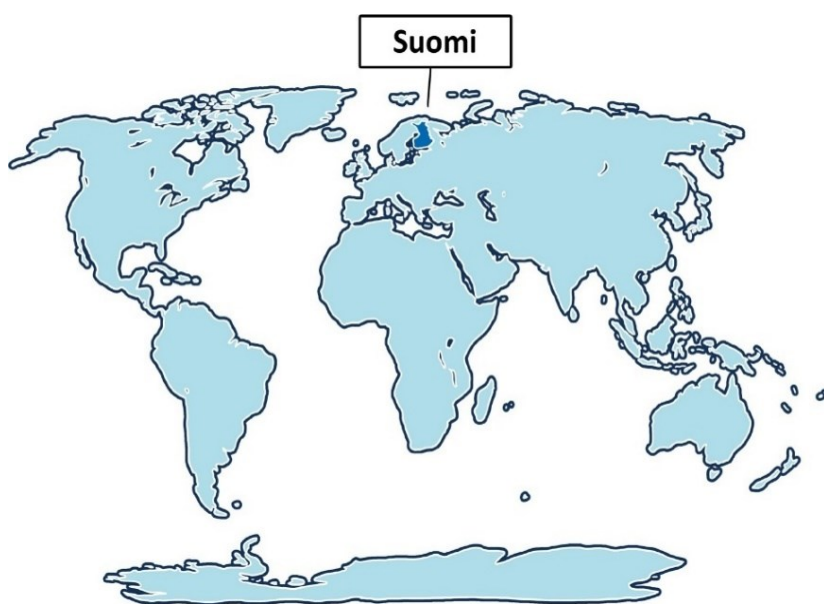
## Содержание

1. Добро пожаловать! .....	6
2. Личные данные .....	8
3. Местные организации и места встреч .....	10
4. Интеграция .....	11
5. Памятка переезжающему в Финляндию .....	12
6. Регистрация персональных данных в Финляндии .....	13
7. Удостоверение личности .....	15
8. В банке .....	16
9. Социальное обеспечение в Финляндии .....	17
10. Услуги семьям.....	18
11. Финская система образования и обучение в Финляндии .....	19
12. Работа и трудоустройство.....	22
13. Проживание.....	24
14. Обращение с отходами и окружающая среда.....	27
15. Здравоохранение .....	30
16. Психическое здоровье .....	34
17. Дискриминация.....	35
18. Аптека.....	36
19. Сервис Katuri и велосипеды .....	37
20. В магазине .....	39
21. Досуг, кружки и клубы по интересам .....	42
22. Нужна дополнительная помощь?.....	44
23. Полезные выражения на финском языке .....	45

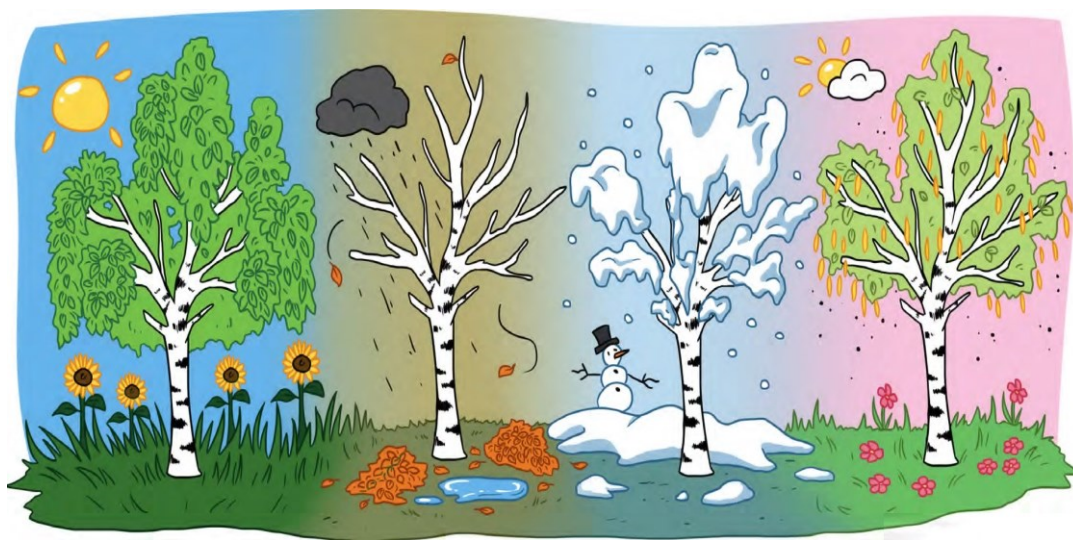


## 1. Добро пожаловать!

Финляндия – член Европейского союза (ЕС). Финляндия – малонаселенная страна, население сосредоточено в крупных городах. В столичном регионе живет более миллиона человек. Ваше новое местожительство находится в провинции Северная Карелия, которая расположена в Восточной Финляндии. Город Йоэнсуу – административный центр провинции.







Важные для финнов вопросы – это, например, равенство, в том числе гендерное, а также образование. Финны уважают свою и чужую частную жизнь, и поэтому при знакомстве ведут себя сдержанно. Однако не бойтесь с нами заговорить, мы это приветствуем. Поначалу мы несколько скованы, но затем становимся более открыты общению. Зимой многие финны любят, например, кататься на лыжах, коньках, нырять в прорубь. Мы обожаем сауну, у многих есть дача, где любят проводить лето и отпуск.

Многие финны любят бывать на природе и летом, и зимой. Финны уважают природу. У нас действует право каждого человека на природу, что означает, что мы можем свободно передвигаться и гулять на природе (но не во дворах у других людей или в непосредственной близости от них). Разрешено также собирать ягоды и грибы. Это право означает также общую ответственность за природу. Мы не мусорим на природе, заботимся о ней и соблюдаем общие для всех правила.

## 2. Личные данные

Укажите информацию о себе в таблице ниже и постарайтесь выучить ее, так как она понадобится вам при обращении в государственные учреждения и другие места.

	Сведения о вас:
<b>Фамилия</b> Sukunimi	
<b>Имя (одно или несколько)</b> Etunimi (Etunimet)	
<b>Пол: женский/мужской/другой</b> Sukupuoli: nainen/mies/muu	
<b>Дата рождения</b> Syntymäaika	
<b>Личный код</b> Henkilötunnus	
<b>Гражданство</b> Kansalaisuus	
<b>Родной язык</b> Äidinkieli	
<b>Какими еще языками владеете</b> Muu kielitaito	
<b>Профессия</b> Ammatti	

<b>Адрес</b> Katuosoite	
<b>Почтовый индекс</b> Postinumero	
<b>Населенный пункт</b> Postitoimipaikka	
<b>Родной город</b> (Koti)kaupunki	
<b>Родная страна</b> (Koti)maa	
<b>Номер телефона</b> Puhelinnumero	
<b>Адрес электронной почты</b> Sähköpostiosoite	
<b>Дата и место</b> Päivämäärä (pvm) ja paikkakunta	
<b>Подпись</b> Allekirjoitus	
<b>Расшифровка подписи</b> Nimen selvennys	

### 3. Местные организации и места встреч

(например, попросите координатора по интеграции или служащего муниципалитета заполнить этот пункт)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4. Интеграция

Важно, чтобы вы чувствовали себя в Финляндии как дома. Это означает, что вы изучаете финский язык, понимаете, как живут финны, и знаете, как работать в Финляндии и где найти необходимую информацию и услуги. Также важно поддерживать знание родного языка и своей культуры. Вам в помощь предлагается широкий спектр услуг, которые содействуют интеграции в финское общество. Иммигрант имеет законное право на получение услуг, способствующих интеграции (§ 3 Закона о содействии интеграции). Интеграция означает развитие взаимодействия иммигранта и общества с целью предоставления иммигранту знаний и навыков, необходимых в обществе и на работе.

Муниципалитет проводит оценку компетенции и потребности в услугах по интеграции для безработных иммигрантов, получивших международную защиту или получающих пособие по уходу за детьми на дому, и других мигрантов, запрашивающих эту оценку. Оценка проводится в течение трех лет после получения первого вида на жительство, выдачи карточки вида на жительство или регистрации права на проживание (§14). После проведения оценки муниципалитет может составить план интеграции, если будет решено, что он будет способствовать интеграции человека. Оценка компетенции и потребности в услугах по интеграции проводится в муниципальных органах по трудоустройству или в службах интеграции.

Ваша собственная роль в интеграции самая главная. Органы власти и другие организации помогут вам интегрироваться. Важно активно пользоваться услугами, содействующими интеграции. Узнать все – не самоцель.

Главное – это научиться искать нужные вам ответы.



## 5. Памятка переезжающему в Финляндию

Этот перечень составлен для того, чтобы вам было легче понять, в каком порядке решать вопросы при переезде в Финляндию.

- **Проверьте, нужен ли вам вид на жительство.** У вас должно быть основание для пребывания в Финляндии, и вы должны подать заявление на получение вида на жительство еще до приезда в Финляндию.
- Не забудьте **зарегистрироваться в Миграционной службе Финляндии (Migri)** в течение 3 месяцев, если вы являетесь гражданином ЕС или ЕЭЗ. Даже если вы гражданин ЕС, у вас все равно должно быть основание для пребывания в Финляндии.
- Подыщите себе **жилье**.
- **Зарегистрируйтесь в качестве резидента Финляндии в Агентстве цифровой и демографической информации (DVV)**, чтобы получить личный идентификационный номер, если вы не запрашивали его при подаче заявления на разрешение на пребывание. Выясните также, имеете ли вы право зарегистрироваться в муниципалитете по месту жительства.
- **Обратитесь в Kela и подайте заявление на вступление в систему социального обеспечения Финляндии.** Также подайте заявление на получение карты Kela, чтобы пользоваться услугами здравоохранения.
- **Сделайте фото на паспорт и подайте заявление на удостоверение личности** в полиции. Удостоверение личности упрощает решение вопросов, например, в банке и других органах власти.
- **Откройте счет в банке.** Вам выдадут банковскую карту и коды для онлайн-банкинга, с помощью которых вы сможете удобно решать вопросы онлайн.
- **Купите финское мобильное подключение** (телефонную сим-карту). Сим-карту с балансом на счету можно купить в магазине.
- **Зарегистрируйтесь в государственной службе по трудоустройству**, если вы ищете работу.
- При необходимости **запросите налоговую карту** в налоговой.
- **Отправьтесь на прогулку по окрестностям**, чтобы лучше узнать свой новый район!

## 6. Регистрация персональных данных в Финляндии

При переезде в Финляндию как правило нужно получить разрешение на пребывание или зарегистрироваться. Кроме того, нужно встать на учет в муниципалитете. Ваши данные заносятся в систему учета гражданского населения Финляндии. Так государственные учреждения, например учреждения здравоохранения и налоговая служба, получают доступ к вашим данным. Обратите внимание, что регистрация места жительства в Информационной системе народонаселения Агентства цифровой и демографической информации (DVV) – это не то же самое, что регистрация в Миграционной службе (Migri).

Если вы являетесь гражданином государства-члена ЕС, Швейцарии или Лихтенштейна, вам не нужен вид на жительство (разрешение на пребывание) в Финляндии, но вы должны зарегистрировать право проживания гражданина ЕС в Миграционной службе Финляндии, если вы хотите остаться здесь более, чем на три месяца. Для того, чтобы находиться в Финляндии, должно быть основание. Также вам потребуется достаточно денег, чтобы прокормить себя и свою семью в Финляндии. Если вы гражданин одной из Северных стран, достаточно просто зарегистрировать свое пребывание в Агентстве цифровой и демографической информации по месту жительства сразу по приезде. Обращаться в Миграционную службу для регистрации права пребывания в стране не нужно.

Если вы гражданин страны, которая не входит в ЕС, и хотите приехать в Финляндию более чем на три месяца, вам необходимо подать заявление на получение вида на жительство. Для вашего пребывания в Финляндии должно быть основание. Заявление о предоставлении вида на жительство необходимо подать еще до прибытия в Финляндию, то есть за границей. Заявление также можно подать в электронной форме. За границей заявление подается в представительство Финляндии, а в Финляндии — в Миграционную службу. Даже при подаче электронного заявления вам, как

правило, необходимо будет подтвердить свою личность в представительстве Финляндии или в Миграционной службе. Миграционная служба рассматривает все заявления о предоставлении вида на жительство.

**Личный код** присваивается при выдаче разрешения на пребывание. Если вы еще не получили личный код, его вам выдадут сразу же, когда вы встанете на учет в Агентстве цифровой и демографической информации. В большинстве случаев электронная регистрация не предусмотрена, то есть нужно лично явиться в учреждение. Финский личный код нужен при решении вопросов в государственных учреждениях и частных компаниях, например в учреждениях здравоохранения и при открытии банковского счета или подключения мобильного телефона. Личный код нужен также при подаче заявления на социальные пособия, если таковые необходимы.

Проживающий в Финляндии иностранец может на определенных условиях зарегистрироваться по месту жительства, то есть получить **«прописку»**. Информация о «прописке» регистрируется в Агентстве цифровой и демографической информации. Регистрация по месту жительства дает возможность пользоваться услугами, которые предлагает муниципалитет, например государственным здравоохранением и детским садом. Иногда регистрация требуется для получения услуг других государственных учреждений или предоставления пособий и льгот.

#### **Подробнее:**

- Агентство цифровой и демографической информации: <https://dvv.fi/ulkomaalaisena-suomessa>
- Миграционная служба Финляндии: <https://migri.fi/luvat-ja-kansalaisuus>

## 7. Удостоверение личности

Удостоверение личности – это документ с фотографией, выдаваемый гражданину Финляндии и иностранцу, проживающим в Финляндии, для подтверждения личности. Официальное удостоверение личности в виде пластиковой карточки выдается, если:

- вы живете в Финляндии постоянно
- вы зарегистрированы в системе учета гражданского населения Финляндии
- у вас имеется действующее разрешение на пребывание / «карточка»
- или ваше право на пребывание зарегистрировано

Удостоверение личности выдается за один раз на пять лет. Срок действия разрешения на пребывание влияет на срок действия удостоверения личности. Удостоверение личности запрашивается в полиции. Вам понадобится действующий паспорт или действующее разрешение на пребывание и фотография на паспорт.

**Подробнее об удостоверении личности читайте на сайте полиции:**

<https://www.poliisi.fi/henkilokortti>



## 8. В банке

Банковский счет требуется для выплаты вам заработной платы и пособий. Банк можно выбрать на свое усмотрение. Каждый банк сам устанавливает плату за обслуживание, и поэтому нужно уточнить ее размер до того, как принимать решение о выборе банка. Для открытия счета вам потребуется **официальный документ, удостоверяющий личность** (паспорт или удостоверение личности в виде пластиковой карточки).

При открытии счета вам могут выдать **коды для онлайн-банкинга**. Условия выдачи таких кодов строже, чем для открытия банковского счета. Поэтому их выдают не всегда. Для получения широких прав на пользование онлайн-банкингом часто требуется финское удостоверение личности.

В Финляндии многие **вопросы можно решить в электронной форме**. В этой связи иметь коды для онлайн-банкинга – это практически базовая необходимость. С ними вы сможете быстро и удобно решать свои дела. С их помощью можно подтверждать свою личность при обращении в органы власти и пользоваться электронными услугами. Многие государственные органы рекомендуют решать вопросы в электронной форме, потому что это, например, ускоряет процесс доставки различных приложений. Коды для онлайн-банкинга нужны также, если вы хотите купить что-то через интернет.

### Подробнее:

- Консультации по вопросам страхования и финансирования (FINE), обслуживание на финском и английском языках: <https://www.fine.fi/>
- Ассоциация финансовых услуг Финляндии: <https://www.finanssiala.fi/>





## 9. Социальное обеспечение в Финляндии

При переезде в Финляндию на постоянное местожительство вам необходимо запросить право на социальное обеспечение и карту социального страхования Kela. В Финляндии цель системы социальной защиты – обеспечить людям достаточный доход и заботу в любой жизненной ситуации. Система состоит из услуг и денежных пособий, гарантирующих прожиточный минимум. Решение о включении в систему социальной защиты принимает Ведомство по социальному обеспечению населения (**Kela**). Если вы получите положительное решение, вам отправят **карту медицинского страхования, т. е. карту Kela**, которая понадобится, например, при покупке рецептурных лекарств в аптеке или при посещении врача. При предъявлении карты Kela вам могут возместить расходы на частное медицинское обслуживание и покупку лекарств. Вы не имеете права на социальное обеспечение в Финляндии, если относитесь к системе социального обеспечения иностранного государства или находитесь в Финляндии временно. Если вы работаете в Финляндии, но не живете здесь постоянно, вы можете иметь право на социальное обеспечение.

Основным источником дохода в Финляндии является заработная плата или доход от предпринимательской деятельности. **Kela может выплачивать денежные пособия в различных жизненных ситуациях, когда остальные доходы снижаются.** Основания выплаты пособий определяются законом. На каждое пособие подается отдельное заявление.

**По вопросам социальных пособий обращайтесь напрямую в Kela, запишитесь на прием и при необходимости попросите предоставить переводчика.**

Подробности читайте на сайте Kela:

- <https://www.kela.fi/ulkomailta-suomeen>

## 10. Услуги семьям

В Финляндии семьям предлагается ряд услуг для поддержки родителей в воспитании детей и семей в различных жизненных ситуациях. **Консультации** для беременных, детей и семей оказывают поддержку в период беременности и до того, как ребенок пойдет в школу. Цель таких консультаций – поддерживать родителей, а также отслеживать рост и развитие ребенка. Услуги консультаций бесплатные, муниципальные. При наступлении беременности или если на момент переезда в Финляндию у вас есть дети дошкольного возраста, вам нужно самостоятельно обратиться в консультацию.

**Дошкольное воспитание** – часть финской школьной системы. В нее входит: детский сад, семейный детский сад, кружки (т. н. открытый детский сад). Цель дошкольного воспитания – поддержать родителей в воспитании детей, обучить ребенка, обеспечить ему уход, когда родители на работе или учатся. Дошкольное воспитание предназначено для детей от 0 до 6 лет и является правом, но не обязанностью, каждого ребенка. Последний год дошкольного воспитания – это год **подготовки к школе**. Он является обязательным. В детском саду учитываются особые потребности ребенка, например уровень владения финским языком. Дошкольное воспитания в Финляндии систематизировано, в нем подчеркивается важность взаимодействия с семьей ребенка.

### Полезно знать:

- - В детский сад принимают на основании заявления, и это не обязательно ближайший к дому детский сад.
- - В группу подготовки к школе также нужно подавать заявление, и место в группе определяется на основании вашего адреса проживания.
- - В детских садах, например, проводятся беседы, на которых родители должны присутствовать. При необходимости на них можно пригласить переводчика.

Кроме того, у семей при необходимости есть возможность обратиться за другими услугами для семей с детьми. Сориентироваться в них помогут, например, в консультации для беременных и новорожденных, а также в детском саду. Услуги семьям предлагают также различные организации и церковные приходы.

В Финляндии семьи получают также денежные пособия от Kela. Kela поддерживает семьи: предоставляет декретное пособие, платит пособие на ребенка и родительские суточные. Кроме того, родители могут получать помощь, например, если ребенок воспитывается дома.

#### Подробнее:

- Услуги социальной защиты и здравоохранения для семей в регионе Северной Карелии: <https://www.siunsote.fi/palvelut/>
- Пособия Kela для семей: <https://www.kela.fi/web/selkokieli/lapsiperheet>
- Дошкольное воспитание в Финляндии: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Информация и поддержка семьям с детьми в повседневной жизни: <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

## 11. Финская система образования и обучение в Финляндии

В Финляндии ценится образование и обучение. Поэтому каждого поддерживают в вопросах обучения. Система образования Финляндии состоит из дошкольного образования (детский сад), подготовительного обучения, основного общего образования (средняя школа), образования второй ступени (начальное профессиональное образование и обучение в гимназии) и высшего образования (политехническое и университетское). Кроме того, на всех уровнях предлагается обучение для взрослых.



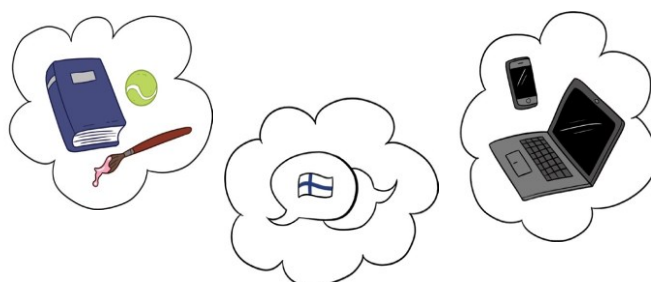
В Финляндии **основное образование** регулируется законом, для детей от 7 до 18 лет оно **обязательно**. Основное образование включает обучение с 1 по 9 класс. Ребенок идет в школу, когда ему исполняется семь лет. Вы должны сами записать ребенка в школу. По окончании основной школы ребенок должен продолжить учиться в образовательном заведении второй ступени. В Северной Карелии образование второй ступени предоставляет училище Riveria, а также гимназии, которых здесь много. Подавать заявку на поступление в образовательное заведение второй ступени также нужно самостоятельно.

Основное обучение и обучение второй ступени обязательны для всех детей, проживающих в Финляндии. Они бесплатны, и в течение учебного дня ребенка предлагается бесплатный школьный обед. Школьное здравоохранение также бесплатно. Ребенок, переехавший в Финляндию, может получать разные виды поддержки. В школах организуется подготовительное обучение и также принимаются во внимание различные потребности в изучении языка. Поддерживается также изучение родного языка и религии ребенка.

После обучения второй ступени можно продолжить учебу в вузе. В Северной Карелии есть два вуза, Университет восточной Финляндии и Политехнический институт Karelia. Заявки в них принимаются дважды в год в период общего набора. Условием обучения в Финляндии практически всегда является владение финским или английским языками, часто обоими.

**В Северной Карелии иммигрантам предлагается также возможность ходить на курсы подготовки к профессиональному обучению и поступлению в вузы:**

- Курс «Иммигрант на пути к профессии» (MAMA): [www.riveria.fi/maahanmuuttanut-matkalla-ammattiin/](http://www.riveria.fi/maahanmuuttanut-matkalla-ammattiin/)
- Подготовительные курсы для иммигрантов: <https://www.karelia.fi/valmentava-koulutus-maahanmuuttaneille/>
- Поддержка иммигрантов в высшем образовании: <https://simhe.karelia.fi/>



В Финляндии также есть возможность проходить отдельные курсы в различных училищах. Как правило эти курсы не предполагают получения какой-либо академической степени и являются платными. Например, в народных училищах можно изучать языки, рукоделие или осваивать навыки владения компьютером.

Если у вас имеется образование, полученное за границей, можно запросить подтверждение диплома в Финляндии. Возможно, чтобы работать в Финляндии по профессии, вам придется доучиваться. Некоторые профессии также требуют официальной лицензии на работу по профессии. Кроме того, по различным профессиям могут иметься требования к знанию языка: например, нужно знать финский, шведский или английский. В разных отраслях требуется разный уровень владения языком.

#### **Подробнее:**

- О финской системе образования: <https://www.infofinland.fi/ru/education/the-finnish-education-system>
- Политехнический институт Karelia: <https://www.karelia.fi/>
- Университет Восточной Финляндии: <https://www.uef.fi/fi/>
- Учреждение профессионального образования Riveria: <https://www.riveria.fi/>
- Нурмесский лицей: [Lukio - nurmes.fi](https://www.lukio-nurmes.fi)
- Народный университет Верхней Карелии: <https://www.nurmes.fi/kasvatus-ja-koulutus/yla-karjalan-kansalaisopisto/>



## 12. Работа и трудоустройство

**Услуги по интеграции и трудоустройству помогут вам интегрироваться в общество и найти работу.** Если вы хотите найти работу в Финляндии, можете искать ее сами, просматривая вакансии в интернете, или же встать на учет в государственную службу по трудоустройству как безработный соискатель. Служба по трудоустройству предлагает безработным соискателям различные услуги по содействию трудоустройству. Для регистрации в качестве безработного соискателя вам необходимо иметь вид на жительство или свидетельство о регистрации права пребывания гражданина ЕС, удостоверение личности, резюме и сведения об образовании. Если вы хотите получать пособие по безработице в Kela или кассе выплат по безработице, зарегистрируйтесь в качестве клиента государственной службы по трудоустройству.

Как безработный соискатель вы должны участвовать в деятельности, согласованной со службой по трудоустройству, для получения пособия по безработице. Такой деятельностью может быть, например, интеграционное обучение. **В рамках интеграционного обучения вы будете учить финский язык, знакомиться с жизнью общества и приобретать навыки трудовой жизни.** Курсы повышают ваши шансы найти работу. Если вы откажетесь от предложенной работы или обучения без веских причин, то можете на какое-то время лишиться пособия по безработице.

Большую роль в трудоустройстве играет то, насколько вы активны. Когда вы найдете работу, вам понадобится также **налоговая карта**. Ее выдают в налоговой. В Финляндии с зарплаты платят подоходный налог. Налоговая ставка зависит от размера вашей зарплаты. Если вы приехали работать в Финляндию из-за границы, ваше налогообложение зависит от того, как долго вы находитесь в Финляндии, и от того, является ли ваш работодатель финской или иностранной компанией. Налоговая карта нужна и для пособий. В Финляндии работающие люди как правило состоят **в профсоюзе и кассе выплат по безработице**. Профсоюз защищает интересы работников отрасли и помогает в проблемных случаях. Кроме того, если вы останетесь без работы, то сможете получать пособие по безработице на основании дохода. Как правило такое пособие больше, чем пособие, которое платит Kela. Пособие на основании дохода выплачивается ограниченное время.

Выучите самые важные вопросы и ответы, которые понадобятся вам при обращении в государственные учреждения:

Как ваше имя / фамилия?	Mikä sinun etu-/sukunimi on?
Меня зовут...	Minun nimeni on...
Из какой вы страны?	Minkä maalainen sinä olet?
Я из...	Minä olen...
Откуда вы родом?	Mistä sinä olet kotoisin?
Я родом из...	Minä olen kotoisin...
На каком языке вы говорите?	Mitä kieltä sinä puhut?
Я говорю на английском, арабском и русском.	Minä puhun englantia, arabiaa ja venäjää.
Где вы сейчас живете?	Missä sinä asut nyt?
Я живу...	Minä asun...

#### Подробнее:

- О профсоюзах: <https://www.infofinland.fi/ru/work-and-enterprise/employees-rights-and-obligations/trade-unions>
- О налогообложении: <https://www.infofinland.fi/ru/work-and-enterprise/taxation>
- О трудоустройстве: <https://tyomarkkinatori.fi/>
- Справочник «Работа в Финляндии» рассказывает о финской трудовой жизни. Информация представлена на разных языках: [https://www.ttl.fi/sites/default/files/2021-10/venaja\\_toissa\\_suomessa.pdf](https://www.ttl.fi/sites/default/files/2021-10/venaja_toissa_suomessa.pdf)
- Pikes - услуги по консультированию бизнеса: <https://www.pikes.fi/>
- Luotsi Nurmes оказывает поддержку в вопросах трудоустройства: <https://luotsijoensuu.fi/palvelupisteet>

## 13. Проживание

В Финляндии можно жить в собственной или съемной квартире. Квартиру можно снять как у частного арендодателя, так и у компании. Можно также снять жилье из фонда муниципалитета или города. Объявления о сдаче квартир в аренду можно искать в интернете, в газетах или обратившись в агентство недвижимости. Съемные квартиры от города предоставляются на основании заявления.

Договор аренды обязательно составлять **в письменном виде**. Он может быть заключен на определенный или неопределенный срок. Расторгнуть его имеет право как арендодатель, так и арендатор. Сроки расторжения указываются в договоре. **Перед тем, как подписать договор, обязательно внимательно ознакомьтесь с его условиями.** При переезде в новую квартиру уведомите об этом Агентство цифровой и демографической информации, почту и всех, от кого вы получаете корреспонденцию. Уведомление можно подать за месяц до переезда, но не позднее чем через неделю после того, как вы переехали.

Часто арендодатели просят **залог**, который равняется арендной плате за 1–2 месяца. Арендодатель имеет право не возвращать залог арендатору, например, если тот причинил ущерб квартире или не внес арендную плату. Если все в порядке, залог возвращается арендатору по окончании срока действия договора. Если арендатор не соблюдает правил жилищного кооператива или не платит аренду, ему могут сделать предупреждение или даже выселить.

Арендатору рекомендуется **застраховать квартиру**, для этого нужно обратиться в страховую компанию. Арендатор может также потребовать от арендатора застраховать квартиру. Страхование жилья обеспечивает компенсацию стоимости движимого имущества и жилья в случае ущерба. Помимо аренды **необходимо вносить плату за воду и электричество, если она не входит в стоимость аренды.** Поэтому следите за расходом воды и электричества. Экономя воду и электричество, вы экономите деньги и окружающую среду. Договор об электроснабжении нужно заключать самостоятельно.



В финском жилье обычно есть сауна: либо в квартире, либо общая для жильцов. В сауне нельзя сушить одежду и складировать вещи. На каменку нельзя класть ничего, так как это может привести к пожару. Всегда выключайте электрическую каменку после использования. Чтобы посетить общую сауну, необходимо записаться. Важно соблюдать правила резервирования своей очереди в сауну. Как правило в жилищных кооперативах есть общая прачечная и сушильная комната. Их также необходимо резервировать.

### **Обязанности арендатора:**

- Ознакомьтесь с правилами жилищного кооператива (обычно их можно найти на лестничной клетке возле входной двери) и соблюдайте их (например, тишину с 22:00 до 7:00).
- Своевременно вносите арендную плату (размер арендной платы, и дата оплаты указаны в договоре аренды).
- Поддерживайте квартиру в хорошем состоянии:
  - Как правило, курить в квартире и на балконе запрещено. Место для курения находится на улице.
  - Если в квартире неполадки (например, течет кран), сообщите об этом арендодателю или в домоуправление.
  - Перед уходом из дома проверьте, что электроприборы выключены и краны закрыты.
  - В унитаз нельзя спускать еду, предметы гигиены или подгузники.
- Если вы хотите сделать ремонт (например, покрасить стены), попросите разрешения.
- Убедитесь, что в вашем доме достаточно пожарных извещателей, и удостоверьтесь, что они работают.
- Перед выездом из квартиры обязательно проведите в ней генеральную уборку.
- Нарушение договора аренды и правил домоуправления может повлечь за собой замечания или расторжение договора аренды.

### **Подробнее:**

- О проживании и переезде: <https://www.infofinland.fi/ru/housing>



## 14. Обращение с отходами и окружающая среда

**Отходы нужно сортировать дома** и относить их в контейнеры рядом с домом. Для каждого вида материалов – свой контейнер. Те, кто живут в отдельном собственном доме, должны заботиться о сортировке отходов самостоятельно. Кроме того, около магазинов установлены пункты сбора и сортировки отходов. Сжигать отходы запрещено. В унитаз нельзя бросать мусор, еду и химикаты. Целые б/у вещи можно продавать **на блошиных рынках**, отдавать их на благотворительность или относить в пункты переработки. В Финляндии многие покупают одежду секонд хенд и б/у вещи на блошиных рынках.

### Полезно знать:

- Отходы, не пригодные для переработки, нужно отвозить на свалку.
- Оставлять их где попало нельзя.
- Растительное масло нельзя выливать в канализацию, так как из-за этого может забиться трубопровод. Дайте маслупитаться в бумагу, затем выбросите бумагу в контейнер с биоотходами, или вылейте масло в отдельную тару, которую затем выбросите в бак со смешанными отходами.
- Пустые бутылки и банки из-под напитков можно сдать в автоматах, которые есть в продуктовых магазинах. Автомат по приему бутылок выдаст чек, сумму которого можно использовать для оплаты покупок или получить ее в виде наличных на кассе.

**Подробнее об обращении с отходами и переработке отходов:**

<https://www.infofinland.fi/ru/housing/waste-and-recycling>

## Биоотходы

- Остатки пищи
- Кожура фруктов и овощей
- Спитый кофе, чайные пакетики
- Бумажные полотенца, салфетки
- Земля для цветов, растения



## Стеклянная упаковка

- Стеклянные банки
- Стеклянные бутылки без залоговой стоимости



## Бумага

- Газеты и журналы
- Рекламные брошюры
- Конверты
- Копировальная бумага
- Перечни и книги



## Сжигаемые (=смешанные) отходы

- грязный пластик
- полистирол
- упаковочная и оберточная бумага
- грязный картон и бумага
- предметы гигиены
- непригодные к носке одежда и обувь, а также домашний текстиль
- отходы от уборки
- окурки

## Картонная упаковка

### Чистые и сухие:

- Коробки из-под молока и сока
- Мешки из-под муки
- Упаковка из-под яиц
- Вставки рулонов туалетной бумаги
- Картонные коробки



## Текстиль

### Годные к использованию/носке, целые и чистые:

- одежда
- обувь, ремни и сумки
- бытовой текстиль, простыни и занавески



## Металл

- Металлические банки, крышки
- Алюминиевая фольга
- Пустые и сухие банки из-под краски
- Металлические предметы



## Пластиковая упаковка

### Пустые, чистые и сухие

- пластиковая упаковка из-под продуктов
- флаконы от моющих средств, шампуня и жидкого мыла
- пластиковые бутылки и банки
- пластиковые пакеты и упаковка



## Электрические приборы

в точки продаж, на станцию переработки отходов или в пункты приема организации по переработке мусора

малая и крупная бытовая техника с питанием от сети, аккумулятора или батареек:

- холодильники, морозильные камеры
- Телевизоры, пылесосы, кофеварки



## Опасные бытовые отходы

в пункты приема организации по переработке мусора



## Батарейки и аккумуляторы

в точки продаж



## Лекарства

в аптеку



## 15. Здравоохранение

Финская система здравоохранения состоит из первичной и специальной медицинской помощи. Первичная помощь оказывается в муниципальных поликлиниках, а специальная обычно в больнице. Областная больница Северной Карелии находится в Йоэнсуу, и в каждом муниципалитете есть своя поликлиника. Если вы зарегистрированы в муниципалитете Финляндии, у вас есть право пользоваться муниципальными услугами здравоохранения. Есть также частные клиники, в которые может обращаться кто угодно независимо от муниципалитета регистрации («по прописке»). Услуги частных клиник дороже, чем услуги государственных.

Если вы заболите, обратитесь в районную поликлинику. Там вас запишут к медсестре или врачу. Если вам потребуется специальная медицинская помощь, врач общей практики, который принимает в поликлинике, выдаст направление на дальнейшее обследование у врача узкой специализации. Если вы внезапно заболели, получили травму и вам нужна неотложная помощь, сначала позвоните в поликлинику или по бесплатному дежурному номеру 116 117. Если нужна экстренная помощь, обратитесь в поликлинику или центральную больницу. В этом случае звонить предварительно не нужно. В случае серьезного, опасного для жизни приступа заболевания или несчастного случая всегда звоните по общему номеру службы экстренной помощи 112.

В Финляндии приемы медсестры/медбрата в рамках оказания первичной медицинской помощи бесплатны для всех. Детям младше 18 лет не нужно платить за амбулаторное лечение и обследования. Если вы не можете прийти на прием в больницу, поликлинику или к стоматологу в назначенное время, не забудьте заблаговременно отменить прием. Если не отменять прием, вы получите **счет**. Если не получается отменить прием по телефону, всегда можно лично прийти в медучреждение, чтобы отменить прием или перенести его. Также можно попросить кого-то помочь с этим.

## Что делать в экстренной ситуации

**112 – общий номер экстренных служб.** Вы можете позвонить туда во всех экстренных случаях, например, если вспыхнет пожар, у кого-то случится приступ или произойдет автомобильная авария. Оттуда к месту происшествия отправят пожарных, скорую помощь или полицию. Центр спасения принимает звонки круглосуточно. Звонок по экстренному номеру бесплатный. По номеру удастся позвонить даже по мобильному телефону с нулевым балансом средств. Для смартфонов есть приложение 112, по которому можно позвонить в службу спасения. При этом информация о вашем местоположении передастся туда автоматически. Если вы позвонили в службу спасения, ни в коем случае не вешайте трубку до тех пор, пока вам не разрешат это сделать. Звонить в службу спасения можно только в экстренных случаях.

### Звонок в службу спасения:

Меня зовут ...	Minä olen ...
Произошел несчастный случай, нужна полиция.	Täällä on onnettomuus, tarvitsen poliisin.
Здесь пожар, нужны пожарные.	Täällä on tulipalo, tarvitsen paloauton.
У человека приступ, нужна «скорая помощь».	Täällä on sairauskohtaus, tarvitsen ambulanssin.
Я не говорю по-фински. Мне нужен переводчик.	En osaa suomea. Tarvitsen tulkin.
Я нахожусь по адресу ...	Minä olen osoitteessa ...

### Подробнее:

- Приемы в поликлиниках в Северной Карелии: <https://www.siunsote.fi/terveysasemien-vastaanotot>
- Стоматология в Северной Карелии: <https://www.siunsote.fi/suun-ja-hampaiden-terveydenhuolto1>
- Неотложная медицинская помощь в Северной Карелии: <https://www.siunsote.fi/paivystys>
- Лаборатории в Северной Карелии: <https://www.siunsote.fi/laboratorio>
- Центральная больница Северной Карелии: <https://www.siunsote.fi/pohjois-karjalan-keskussairaala>

**112**

Номер  
экстренных  
служб:

Позвоните по номеру службы экстренной помощи, если возникла **чрезвычайная ситуация**, например:

- дорожная авария
- чья-то жизнь в опасности
- тяжелый симптом (внезапная сильная боль в груди, затрудненное дыхание или паралич)
- нужно вмешательство полиции

Общее  
отделение  
неотложной  
помощи  
центральной  
больницы  
Северной  
Карелии

Адрес:  
Tikkamäentie 16  
80210 Joensuu

Неотложная  
помощь  
116 117

Позвоните в службу неотложной помощи, если вы **внезапно заболели или получили травму**, например, в следующих случаях:

- обильное кровотечение, большая кровоточащая рана
- серьезная травма или перелом
- внезапно начавшаяся сильная головная боль
- затрудненное дыхание
- резкая сильная боль в животе
- сильная боль в ушах, и обезболивающее не помогает
- у новорожденного высокая температура

По телефону вам скажут, как поступить. Если вам порекомендуют обратиться в отделение неотложной помощи, помните, что пациентов принимают в порядке живой очереди. Ждать, возможно, придется несколько часов, так как срочных пациентов принимают в первую очередь.

## Общение с медработниками:

Добрый день! Меня зовут...	Päivää! Minä olen...
Вот моя карта Kela.	Tässä on minun Kela-kortti.
Меня зовут...	Minä olen sairas.
Я хочу записаться к врачу.	Minä haluan lääkäriajan.
У меня простуда.	Minulla on flunssa.
У меня болит: спина / нога / затылок / ухо / зуб.	Minulla on kipeä: selkä / jalka / niska / korva/ hammas.
У меня температура 39 градусов.	Minulla on 39 astetta kuumetta.
Меня тошнит.	Minulla on oksennustauti.
У меня диарея.	Minulla on ripuli.
У меня кашель.	Minulla on yskä.
У меня насморк.	Minulla on nuha.
У меня кружится голова.	Minua huimaa / pyörryttää.
Мой отец/муж/моя жена/мать/ мой сын/моя дочь заболел(-а).	Minun isä/mies/vaimo/äiti/poika/ tyttö on sairas.
Мой личный код...	Minun henkilötunnus on...
Мне нужен больничный листок.	Minä tarvitsen sairaslomatodistuksen.
Я не понимаю финского языка.	Minä en ymmärrä suomea.
Мне нужен переводчик.	Minä haluan tulkin.
Мой родной язык... арабский/английски/русский.	Minun äidinkieli on ... arabia/englanti/venäjä



## 16. Психическое здоровье

Переезд в другую страну – это большая перемена в жизни, которая может вызывать как положительные, так и отрицательные эмоции. Это нормально, и адаптация занимает какое-то время. Люди вокруг вас могут помочь вам интегрироваться, поэтому вам следует стремиться к различным социальным ситуациям и заводить новых **друзей**.

Иногда требуется также помощь специалистов здравоохранения. В Финляндии услуги поддержки психического здоровья доступны, и обращаться за ними в сложных жизненных ситуациях – это нормально. Обсудить проблемы психического здоровья можно с медсестрой или врачом. С ними можно открыто обсуждать свои проблемы, не боясь огласки, так как они соблюдают конфиденциальность.

Также можно позвонить, например:

**Кризисный центр Северной Карелии:**

013–316 244 (бесплатный номер, прием по записи, психологическая помощь в форме бесед лично или дистанционно, можно обратиться анонимно)

**Единый номер кризисного центра:**

010 195 202 (помощь в форме бесед для тех, кто переживает кризис)

**Подробнее:**

- Услуги по поддержке психического здоровья в Северной Карелии:  
<https://www.siunsote.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>
- Кризисный центр Северной Карелии:  
<https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>

## 17. Дискриминация

**В Финляндии все равны, и никого нельзя подвергать дискриминации.** Важно, чтобы наше общество придерживалось общих законов и правил. Каждый имеет право на равное обращение, и ни к кому нельзя относиться не так, как к другим, на основании возраста, пола, национальности, языка, религии, состояния здоровья, наличия инвалидности или сексуальной ориентации. Расизм означает относиться к другому человеку плохо на основании, например, его этнического происхождения, цвета кожи, гражданства, культуры, родного языка или религии. Преступление на почве расизма – это, например, насилие, оскорбление чести и достоинства, дискриминация, угрозы, издевательства или причинение ущерба. Если вы столкнулись с расизмом или дискриминацией, обязательно обратитесь в полицию. Многие организации предоставляют **поддержку, консультации и рекомендации жертвам преступлений.**

### Подробнее:

- О дискриминации и расизме: <https://www.infofinland.fi/ru/information-about-finland/equality-and-non-discrimination>
- Дежурная служба помощи жертвам преступлений: <https://www.riku.fi/>
- Полиция Восточной Финляндии: <https://poliisi.fi/ita-suomen-poliisilaitos>

## 18. Аптека

В аптеке продаются безрецептурные и рецептурные лекарства. **Рецепты** выписываются врачом в электронном виде. Пациент видит рецепт в своем кабинете Omakanta, а сотрудник аптеки видит его в своей системе. Для входа в личный кабинет пациента Omakanta нужны коды для онлайн-банкинга. Лекарства можно купить сразу же в любой аптеке. По карте Kela вы сразу же получите скидку, установленную на рецептурные лекарства системой социальной защиты.

Подробнее о сервисе Omakanta: <https://www.kanta.fi/omakanta>  
[Omakanta брошюра](#)

### Общение с сотрудником аптеки:

У меня есть рецепт (на лекарство).	Minulla on (lääke)resepti.
Вот моя карта Kela.	Tässä on minun Kela-kortti.
Что поможет при	Mikä auttaa, kun...
температуре 40 градусов?	...minulla on 40 astetta kuumetta.
диареи?	...minulla on ripuli.
запоре?	...minulla on ummetus.
кашле?	...minulla on yskä.
насморке?	...minulla on nuha.
аллергии?	...minulla on allergia.
У меня сильно болит голова/ ухо...	Minulla on kova kipu päässä/ korvassa...
Мне нужно / я ищу...	Minä tarvitsen/etsin...
...обезболивающее	...kipu-/särkylääkettä
...пластырь	...laastaria
...хорошую мазь	...hyvää voidetta
...хорошо прилегающую повязку	...ideaalisidettä
...градусник	...kuumemittaria

## 19. Сервис Katuri и велосипеды

В Нурмесе нет общественного транспорта. Однако в городе Нурмес и районе Валtimo работает микроавтобус Katuri, который помогает жителям выполнять повседневные дела. Любой желающий может заказать поездку для своих нужд. Поездки Katuri организуются на основе заказов и осуществляются от двери до двери или от согласованного места. Услуга доступна для людей всех возрастов, а транспортные средства оборудованы для пассажиров с ограниченными возможностями. Поездки можно заказывать по будням с 7:00 до 18:00. Обратную поездку можно заказать непосредственно у водителя или по телефону.

Дополнительная информация (цены Katuri, инструкции по бронированию, маршруты и брошюра): [Joukkoliikenne - nurmes.fi](http://Joukkoliikenne-nurmes.fi)

Велосипед — хороший вариант для коротких поездок. Велосипед должен быть оборудован передним и задним фонарями, тормозами и светоотражателями сзади и по бокам. Также рекомендуется носить шлем. Подержанные велосипеды можно купить, например, на блошиных рынках или на сайте [tori.fi](http://tori.fi). В крупных городах часто можно взять велосипед напрокат. Зима и осень в Финляндии очень темные. Поэтому очень важно носить светоотражающие элементы на одежде, когда вы находитесь на улице в темное время суток. Это поможет водителям и другим участникам дорожного движения увидеть вас.



**Важнейшие правила для велосипедистов:**

- ехать по велосипедной дорожке, при езде по улице держаться правой стороны дороги, по пешеходной улице можно ехать в спокойном темпе, по тротуару может ехать только ребенок младше 12 лет
- держитесь правой стороны, обгоняйте слева
- когда велосипедист выезжает на проезжую часть с велосипедной дорожки (например, пересекает улицу), на равном перекрестке он должен пропускать другие транспортные средства (например, автомобили, приближающиеся слева)
- при движении по улице всегда пропускайте тех, кто приближается справа, если светофор или дорожные знаки не требуют иного
- всегда пропускайте пешеходов
- перед поворотом показывайте направление движения рукой

**Подробнее:**

- Транспортное бюро Matkahuolto:  
<https://www.matkahuolto.fi/matkustajat/bussiaikataulut>
- Расписание движения поездов и билеты: <https://www.vr.fi/>
- [Joukkis](#) - Общественный транспорт в Восточной Финляндии

## 20. В магазине

В финских магазинах большой выбор товаров. Есть много продуктов для аллергиков и тех, кто соблюдает особую диету. В магазине на всех упакованных продуктах указана дата. После истечения срока годности (значок «Употребить до», Parasta ennen) продукт все еще можно употреблять. Вы поймете, годен ли он для употребления. После даты «Срок годности» (Viimeinen käyttöpäivä) магазин не имеет права продавать продукт, и употреблять его нельзя. В Финляндии фрукты и овощи нужно взвешивать самостоятельно на весах, которые есть в магазине. Крепкие алкогольные напитки можно приобрести только в магазинах Alko, слабоалкогольные – в продуктовых магазинах.



## Молочная продукция

обезжиренное молоко	rasvaton maito
молоко пониженной жирности	kevytmaito
цельное молоко	täysmaito
молоко Hyla, с низким содержанием лактозы	Hyla-maito, vähälaktoosinen
безлактозное молоко (молочный напиток)	laktoositon (maitojuoma)
органическое молоко	luomumaito
соевое, овсяное, рисовое молоко	soija- / kaura- / riisimaito

## Мясо и мясные продукты:

свинина	porsaanliha
желатин	liivate
желатин	gelatiini
свинья	sika/possu
говядина	nauta
мясной фарш	jauheliha
курица	kana
рыба	kala

без молока	maidoton
без яиц	munaton
без глютена	gluteeniton
веганский продукт	vegaaninen



<b>Могу ли я вам помочь? / Вам нужна помощь?</b>	<b>Где моющие средства?</b>
Voinko auttaa? / Tarvitsetteko apua?	Missä on pesuaineet?
<b>Сколько стоит эта кофта?</b>	<b>13 евро 30 центов.</b>
Mitä tämä paita maksaa?	Se maksaa 13 euroa ja 30 senttiä.
<b>Вам нужен пакет?</b>	<b>Да, спасибо.</b>
Haluatko muovipussin?	Kyllä kiitos.
<b>Еще что-нибудь?</b>	<b>Нет, спасибо.</b>
Tuleeko muuta?	Ei kiitos.
<b>Итого 27 евро 50 центов.</b>	<b>Yhteensä 27 euroa 50 senttiä.</b>
<b>Вы будете платить банковской картой или наличными?</b>	<b>Наличными.</b>
Maksatteko (pankki)kortilla vai käteisellä?	Käteisellä.
<b>Пожалуйста!</b>	Ole hyvä!
<b>Вам нужен чек?</b>	<b>Нет, спасибо.</b>
Haluatko kuitin?	Ei kiitos.

## 21. Досуг, кружки и клубы по интересам

Воспользовавшись возможностями проведения досуга в новом месте жительства, вы заведете знакомства и узнаете что-то новое. Важно найти интересное занятие, получить новый опыт и завести друзей в новом месте. **Смело пробуйте новые хобби!**

Особенно летом в Финляндии проводится много различных мероприятий. Участвуя в них, вы поближе познакомитесь с финской культурой и новыми людьми. В Финляндии много разных природных объектов. В Северной Карелии есть много **национальных парков, туристических маршрутов и природных троп**. Проводится множество мероприятий и походов для любителей прогулок на природе.



Предлагается обширная программа культурных мероприятий, во многих муниципалитетах есть кинотеатры и музеи. В Йоэнсуу есть городской театр и городской оркестр. В различных местах проводятся концерты.

В муниципалитетах имеются различные **крытые и открытые спортивные площадки**, которыми могут пользоваться все желающие. Это, например, спортивные комплексы, теннисные корты, спортзалы под открытым небом, катки и бассейны. В некоторые спортивные заведения нужно записываться. Важно соблюдать общие правила и инструкции по бронированию. Зимой открыто много лыжных трасс. Летом можно бегать по посыпанным опилками дорожкам. Как правило о спортивных площадках муниципалитета рассказывается на сайте муниципалитета. Вы также можете связаться с отделом спорта и физической культуры вашего муниципалитета. Можно заниматься разными видами спорта и танцами в местных спортивных и танцевальных клубах. Кроме того, центры образования для взрослых предлагают доступные курсы, на которых можно изучать языки, посещать групповые занятия по физкультуре или осваивать новые хобби и навыки.

Больше информации: [Kulttuuri ja vapaa-aika – nurmes.fi](http://Kulttuuri-ja-vapaa-aika-nurmes.fi)

В городе Нурмес регулярно проводится «Языковое кафе»! Посещение Языкового кафе бесплатное, оно открыто для всех и не имеет возрастных ограничений. Основным языком общения является финский, а английский используется как вспомогательный. В Языковом кафе можно познакомиться друг с другом через интересные и увлекательные совместные занятия в непринуждённой атмосфере.

**Волонтерство и добровольная помощь** – хороший способ познакомиться с новыми людьми и попрактиковаться в финском языке. Организации и ассоциации также организуют множество различных мероприятий. Многие жилые районы также имеют свои собственные объединения жителей, и, участвуя в их деятельности, вы знакомитесь с жителями своего района и получаете возможность влиять на его жизнь.

**В библиотеке можно брать** книги, журналы, фильмы, музыку, игры и даже музыкальные инструменты и спортивный инвентарь. **В библиотеке также можно пользоваться компьютером, учиться и участвовать в различных мероприятиях** (например, прийти послушать сказку, сходить в кружок рукоделия и на различные выставки). В библиотеке можно взять книги и на своем родном языке. Если в библиотеке нет литературы на вашем языке, вы можете попросить ее заказать. Для того чтобы взять книгу на дом, вам понадобится **бесплатный читательский билет**.

Подробнее о библиотеках в Северной Карелии: <https://vaara.finna.fi/>

<b>Мне нужен читательский билет.</b>	Minä haluan kirjastokortin.
<b>Я хочу взять на дом книгу / книги.</b>	Minä haluan lainata kirjan / kirjat.
<b>Вот мой читательский билет.</b>	Tässä minun kirjastokortti.
<b>Я хочу вернуть книгу.</b>	Minä haluan palauttaa kirjan.

## 22. Нужна дополнительная помощь?

Если вам понадобится помощь по какому-то вопросу, приведенные ниже ссылки могут быть вам полезны. Кроме того, в муниципалитетах часто действуют различные объединения и проводятся встречи, которые могут быть полезны особенно иммигрантам. О них можно узнать, например, в отделе по работе с иммигрантами вашего муниципалитета. Обращайтесь за помощью и советами также к местным жителям!

- Услуги по интеграции в Нурмексе
  - о [Kotoutumispalvelut – nurmes.fi](https://kotoutumispalvelut-nurmes.fi)  
координатор по вопросам иммиграции Outi Meriläinen  
адрес электронной почты: [outi.merilainen@nurmes.fi](mailto:outi.merilainen@nurmes.fi)  
телефонный номер +358 40 1045778
- Общая информация о Финляндии и финской жизни на разных языках: <https://www.infofinland.fi/>
- Справочник «Добро пожаловать в Финляндию» на разных языках: <https://tem.fi/tervetuloa-suomeen>
- Lähellä.fi – сервис, в котором предлагается информация об объединениях, сообществах и их работе в регионе Северной Карелии: <https://www.lahella.fi/>
- Ассоциация социального обеспечения Северной Карелии организует различные мероприятия и помогает людям в разных жизненных ситуациях: <https://www.pksotu.fi/>
- Ассоциация мультикультурализма региона Йоэнсуу (JoMoni) продвигает мультикультурализм в регионе Йоэнсуу и организует широкий спектр мероприятий: <https://www.jomoni.fi>
- Служба по работе с иммигрантами Йоэнсуу: <https://www.internationaljoensuu.fi/ru/>
- Местные церковные приходы часто предлагают разную помощь.
- Финский Красный Крест предлагает много разных видов поддержки различных группам населения: <https://rednet.punainenristi.fi/node/13214>
- Союз защиты детей им. Маннергейма (MLL) активно проводит мероприятия особенно для детей и их родителей: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/>

## 23. Полезные выражения на финском языке

### Приветствия:

Привет! Привет! Здравствуйте!	Terve! Moi! Hei!
Доброе утро!	Hyvää huomenta! / Huomenta!
Добрый день!	Hyvää päivää! / Päivää!
Добрый вечер!	Hyvää iltaa! / Iltaa!
Спокойной ночи! Доброй ночи! Приятных снов! Приятных снов!	Hyvää yötä! Öitä! Nuku hyvin! Kauniita unia!
Как дела?	Mitä kuuluu? / Miten menee?
Спасибо хорошо. / Ничего особенного.	Kiitos hyvää. / Ei mitään erityistä.
А у вас?	Entä sinulle?

### При прощании:

До свидания! / Пока!	Hei Hei! / Moikka! / Moi! / Heippa!
Увидимся!	Nähdään!
Увидимся завтра! / До завтра!	Nähdään huomenna! / Huomiseen!

### Если вы не понимаете, то можно сказать:

Не могли бы вы говорить помедленнее?	Voitko puhua hitaammin?
Простите, что вы сказали?	Anteeksi, mitä sanoit?
Я плохо понимаю по-фински.	Minä en ymmärrä hyvin suomea.
Я совсем немного говорю по-фински.	Minä puhun vain vähän suomea.

## Цифры

1	один	yksi
2	два	kaksi
3	три	kolme
4	четыре	neljä
5	пять	viisi
6	шесть	kuusi
7	семь	seitsemän
8	восемь	kahdeksan
9	девять	yhdeksän
10	десять	kymmenen
11	одиннадцать	yksitoista
12	двенадцать	kaksitoista
13	тринадцать	kolmetoista
14	четырнадцать	neljätoista
15	пятнадцать	viisitoista
20	двадцать	kaksikymmentä
30	тридцать	kolmekymmentä
100	сто	sata
1,000	тысяча	tuhat
2021	две тысячи двадцать один	kaksituhattakaksikymmentäyksi

## Выражение времени

Финны ценят время и придерживаются графиков и договоренностей. Опаздывать на встречи неприлично. Поэтому, если вы опаздываете или не сможете прийти, лучше сообщить. Это проявление вежливости. В Финляндии сначала пишется дата, затем месяц, а затем год (например, Финляндия стала независимой шестого декабря 1917 года, то есть 06.12.1917).

## Какой сегодня день?

Будние дни:	Arkipäivät:	Когда?	Milloin ?
понедельник	maanantai	в понедельник	maanantaina
вторник	tiistai	во вторник	tiistaina
среда	keskiviikko	в среду	keskiviikkona
четверг	torstai	в четверг	torstaina
пятница	perjantai	в пятницу	perjantaina
выходные дни:	viikonloppu:	в выходные дни	viikonloppuna
суббота	lauantai	в субботу	lauantaina
воскресенье	sunnuntai	в воскресенье	sunnuntaina



## Месяцы

январь	tammikuu
февраль	helmikuu
март	maaliskuu
апрель	huhtikuu
май	toukokuu
июнь	kesäkuu
июль	heinäkuu
август	elokuu
сентябрь	syyskuu
октябрь	lokakuu
ноябрь	marraskuu
декабрь	joulukuu
год	vuosi

## Спросить, который час, и сказать, который час

Который час?	Mitä kello on?
Сколько времени?	Kuinka paljon kello on?
Который час?	Paljonko kello on?
Когда / Во сколько ты придешь?	Milloin / Mihin aikaan... sinä tulet?
Я приду...в два часа.	Minä tulen... kello kaksi/kahdelta.

## Время



14.00

Два часа дня.

Kello on kaksi.

Ровно два часа дня.

Kello on tasan kaksi.



13.45

Без пятнадцати два.

Kello on varttia vaille kaksi.

Без пятнадцати два.

Kello on viittätoista minuuttia vaille kaksi.



14.15

Пятнадцать минут третьего.

Kello on vartin yli kaksi.

Пятнадцать минут третьего.

Kello on viisitoista minuuttia yli kaksi.



13.30

Половина второго.

Kello on puoli kaksi.



14.30

Половина третьего.

Kello on puoli kolme.

[illegible]



nurmes.fi

