

TÄRKEÄT PUHELINNUMEROT

KEVÄT 2021

TERVEYS

LEMIN HYVINVOINTIASEMA, 05 352 1400

ma-pe klo 8–16

PÄIVYSTYSAPU, 116 117

soita aina ennen kuin menet päivystykseen tai kun mietit, vaatiiko vaiva päivystyksessä käyntiä, joka päivä ympäri vuorokauden.

HÄTÄNUMERO, 112

Kiireellisissä hätätilanteissa

ARJEN SUJUVUUS

ISO APU ENSINEUVO, 05 352 2370

Kun tarvitset neuvoa tai apua missä tahansa arjen sujumiseen liittyvässä asiassa tai tietoa ikäihmisille tarjottavista palveluista, voit soittaa arkisin klo 8–16

Jos olet sairaana tai karanteenissa, eli et voi mennä kauppaan tai apteekkiin, etkä saa apua perheenjäseniltä tai tuttavilta, voit soittaa Eksoten yhteyshenkilölle 040 139 0366.

LEMIN HYVINVOINTIASEMAN PALVELUOHJAAJA, 040 651 1700

Kun tarvitset neuvoa tai ohjausta esimerkiksi toimeentulo-, arjenhallinta- ja hyvinvointiasioissa, tietoa erilaisista palveluista tai apua etuuksien hakemisessa. Ilman ajanvarausta ma ja ke 8.30–11.00

KESKUSTELUAPUA JA TUKEA

Jos koronavirus aiheuttaa huolta tai pelkoa, sinulla on vaikea elämäntilanne, koet ahdistusta tai masennusta tai tarvitset muusta syystä keskusteluapua, voit soittaa

LEMIN DIAKONI, 0400 416 739

Kun kaipaat kuuntelijaa, keskusteluapua tai rinnallakulkijaa, voit soittaa Lemin diakonille, Diakonin kanssa voi keskustella ja saada myös pienimuotoista apua taloudellisissa huolissa.

EKSOTEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUIDEN

PALVELUNUMERO 05 352 4610

joka päivä ympäri vuorokauden.

SAIMAAN KRIISIKESKUS, 05 453 0020,

ma-to klo 11-13

MIELI RY:n KRIISIPUHELIN, 09 2525

0111 joka päivä ympäri vuorokauden

KIRKON PALVELEVA PUHELIN,

0400 22 11 80 Joka ilta klo 18 – 24

ETELÄ-KARJALAN OMAISHOITAJAT RY, OMAISTOIMINNAN OHJAAJA ERJA

KOSKIMÄKI, 040 842 4440

arkipäivisin klo 9 – 14

MUISTILIITON VERTAISLINJA- TUKIPUHELIN, 0800 9 6000

joka päivä klo 17 – 21

**MUISTINEUVO-TUKIPUHELIN,
09 8766 550**

Haluatko tietoa ja ohjausta muistista ja muistisairauksista tai tukea, kun läheisesi on siirtynyt pitkäaikaishoitoon? Voit soittaa ma, ti ja to klo 12–17 sekä ke ja pe klo 12–15

**TAKUUSÄÄTIÖN VELKALINJA,
0800 98009**

Kun talousasiat aiheuttavat huolta, voit soittaa arkisin klo 10 – 14, myös nimettömänä.

**EHYT RY:n PÄIHDENEUVONTAPUHELIN,
0800 90045**

Jos oma tai läheisesi päihteidenkäyttö mietityttää, voit soittaa nimettömänä, joka päivä ympäri vuorokauden.

NOLLALINJA, 080 005 005

Jos olet kokenut henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa, voit soittaa nimettömänä, joka päivä ympäri vuorokauden. Puheluun vastaa ammattilainen, joka tukee ja neuvoa vaikeassa tilanteessa. Puhelu on maksuton, eikä siitä jää jälkeä puhelinlaskuun.

**VALTAKUNNALLINEN
KORONA-PUHELINNEUVONTA,
0295 535 535**

Kun haluat tietoa koronaviruksesta tai neuvoa Koronavilkku –sovelluksen käytöstä, voit soittaa arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9-15

JUTTUKAVERI JA PIRISTYSTÄ PÄIVÄÄN

EKSOTEn PUHELINYSTÄVÄ

Kaipaatko juttukaveria? Eksoten vapaaehtoinen puhelinystävä voi soittaa sinulle säännöllisesti. Halutessasi voitte utella puhelimesta myös pienessä porukassa toisten iäkkäiden kanssa. Toiminta on maksutonta ja luottamuksellista. Osallistua voi myös tavallisella lankapuhelimella. Puhelinystävää voi tiedustella Riia Karelsilta
040 139 0366.

VAHVIKELINJA, 050 328 8588

Kun kaipaat juttukaveria tai tekemistä päivään, voit soittaa Vahvikelinjalle ma, ti ja su klo 13–15. Puheluissa ratkotaan yhdessä aivopähkinöitä, visailtaan, muistellaan mukavia ja jutustellaan tai jumpataan puhelimen välityksellä.

AAMUKORVA, 045 341 0504

Jos haluat juttukaverin mille tahansa aiheelle jo aamun varhaisina tunteina, voit soittaa aamukorvaan. Avoinna joka päivä klo 5–8.

