

TÄRKEÄT PUHELINNUMEROT

KEVÄT 2021

TERVEYS

SAVITAIPALEEN 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

ma-pe klo 8–16

Kun tarvitset neuvoa tai apua missä tahansa arjen sujumiseen liittyvässä asiassa tai tietoa ikäihmisille tarjottavista palveluista.

Saat apua myös jos olet sairaana tai karanteenissa, eli et voi mennä kauppaan tai apteekkiin, etkä saa apua perheenjäseniltä tai tuttavilta.

SAVITAIPALEEN HYVINVOINTIASEMAN

PALVELUOHJAAJA, 040 569 7522 ma-pe

Kun tarvitset neuvoa tai ohjausta esimerkiksi toimeentulo-, arjenhallinta- ja hyvinvointiasioissa, tietoa erilaisista palveluista tai apua etuuksien hakemisessa. Palveluohjaaja on tavattavissa hyvinvointiasemalla ilman ajanvarausta ti klo 9-15.

KESKUSTELUAPUA JA TUKEA

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

SAVITAIPALEEN DIAKONI, 040 840 1185

Kun kaipaat kuuntelijaa, keskusteluapua tai rinnallakulkijaa, voit soittaa Savitaipaleen diakonille.

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 neuvoo 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

SPR SAVITAIPALEEN OSASTO, YSTÄVÄTOIMINTA

Onko sinulla tarvetta ystävälle, puhelinystävälle, ulkoiluseuralle tai saattajalle asiointimatkoilla?

Ota yhteyttä ystävälittäjä

Paula Häkkiseen, puh. 0451321850

VAHVIKELINJA, 050 328 8588

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

AAMUKORVA, 045 341 0504

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

HelsinkiMission Aamukorva palvelee yksinäisiä kaikkialla Suomessa.

