

När du behöver hjälp i en krissituation

MIELI kristelefonen
tel. 09 2525 0111

erbjuder anonym och konfidentiell samtalshjälp. Kristelefonenjourerar dygnet runt, under årets alla dagar.

■ Svenskspråkig linje, Kristelefonen,
tel. 09 2525 0112

Social- och krisjour
tel. 09 419 15800

ger akut hjälp vid plötsliga kriser, till exempel då en anhörig dör plötsligt, i våldssituationer, i allvarliga olyckor eller sjukdomsfall och vid eldsvåda.

Nollinjen
tel. 0800 005 005

erbjuder hjälp åt offer av våld i nära relationer och våld mot kvinnor dygnet runt.

Saker att göra i vardagen

I välfärdsområdets, kommunernas, organisationernas och andra aktörers olika tjänster finns aktiviteter för alla!

Du hittar information bl.a. på följande webbsidor:

vakehyva.fi/HYTE samlar tjänster och evenemang för områdets olika aktörer på en webbsida.

tapahtumat.vantaa.fi/sv-FI

tapahtumat.kerava.fi/sv-FI

Seniorrådgivning

Seniorrådgivningen instruerar och handleder äldre invånare och deras närstående inom Vanda och Kervo välfärdsområde.

Seniorrådgivningen betjänar per telefon på numret **09 4191 6000** (mån-fre kl. 9–15) eller e-post **seniorineuvonta@vakehyva.fi**



För dig, som behöver någon som lyssnar eller en samtalspartner

mieli

NOLLALINJA
080 005 005



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Alla behöver någon gång hjälp och stöd

De flesta av oss har någon gång i livet situationer där man behöver hjälp av en annan människa eller någon som lyssnar. Det finns hjälp för ensamhet och man behöver inte skämmas för det.

Visste du om, att många olika aktörer erbjuder ett lyssnande öra eller sällskap av en annan människa?

I den här broschyren hittar du information om verksamhet och samtalshjälp som ordnas i Vanda- och Kervoområdet.

Du kan läsa mer om ämnet på Vanda och Kervo välfärdsområdets webbsidor:

vakehyva.fi/yksinaisyys

vakehyva.fi/HYTE (på finska)

Du kan läsa innehållet på våra webbsidor på över hundra språk. Vi använder oss av den automatiska Google översättaren.



Samtalshjälp i telefonen och på nätet

Aamukorva, tel. 09 2312 0210, lyssna varje morgon kl. 6–8.

Aamukorva är en telefontjänst för seniorer, där du får en pålitlig lyssnare och samtalspartner under morgonens tidiga timmar.

HelsinkiMissios perjantai puhelin betjänar vuxna varje fredag kl. 17–19 på numret 09 23120390.

Känner du av ensamhet när helgen närmar sig? Ring!

På **helsinkimissio.fi**-sidor kan du boka en tid till samtalshjälp och få mer information.

Sekasin-chatten är en nationell samtalsplattform för 12–29-åringar på: sekasin.fi

Kyrkans betjänande telefon för samtalshjälp hjälper varje dag kl. 18–24 på numret 0400 221 180.

Du kan också ta kontakt i chatten eller med nätmeddelande **www.evl.fi**

Vänverksamhet

Genom Finlands Röda Kors kan du få en frivillig vän. Vännerna träffar varandra och tillbringar tid på det sätt som passar dem bäst. Vänverksamheten finns även på internet.

Ta kontakt med vänförmedlingen i ditt eget område:

Västra Vanda: Vänförmedlingens telefonjour måndagar kl. 16–18 och torsdagar kl. 10–12
tel. 050 470 8443

Dickursby: Vänförmedlingens telefonjour tisdagar kl. 15–18
tel. 043 826 9999.

Korso: Vänförmedlingens telefonjour onsdagar kl. 14.30–17 **tel. 050 3145 722**

Kervo: Vänförmedlingens telefonjour
tel. 050 5421668

Mer information:
rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta

Röda Korset 