

Kun tarvitset apua kriisitilanteessa

MIELI kriisipuhelin p. 09 2525 0111

tarjoaa keskusteluapua nimettömänä ja luottamuksellisesti. Kriisipuhelin päivystää ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

- Ruotsinkielinen linja, Kristelefon, puh. 09 2525 0112
- englanninkielinen linja puh. 09 2525 0116 pe klo 9–13.

Sosiaali- ja kriisipäivystys p. 09 419 15800

antaa akuuttia apua äkillisissä kriisitilanteissa kuten esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen/sairastuminen tai tulipalo.

NOLLALINJA p. 0800 005 005

tarjoaa apua lähisuhdeväkivallan ja naisiin kohdistuvan väkivallan uhreille ympäri vuorokauden.

Tekemistä arkeen

Erilaisista hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden palveluista löytyy toimintaa jokaiselle!

Löydät tietoa muun muassa seuraavilta verkkosivuilta:

vakehyva.fi/hyvinvointitarjotin

kokoaa alueen eri toimijoiden palvelut ja tapahtumat yhdelle verkkosivulle.

tapahtumat.vantaa.fi

tapahtumat.kerava.fi

Seniorineuvonta

Seniorineuvonta ohjaa ja opastaa ikääntyneitä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen asukkaita ja heidän läheisiään.

Seniorineuvonta palvelee puhelimitse numerossa **09 4191 6000** (ma–pe klo 9–15) sekä sähköpostitse osoitteessa seniorineuvonta@vakehyva.fi



**Sinulle,
joka kaipaat
kuuntelijaa tai
juttuseuraa**

mieli

**NOLLALINJA
080 005 005**



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Jokainen tarvitsee joskus apua ja tukea

Useimmilla meistä on joskus elämässä tilanteita, joissa kaipaa toisen ihmisen tukea tai kuuntelijaa. Yksinäisyyteen löytyy apua, eikä sitä tarvitse hävetä.

Tiesitkö, että monet eri toimijat tarjoavat kuuntelevan korvan tai toisen ihmisen seuraa?

Tästä esitteestä löydät tietoa Vantaan ja Keravan alueella järjestettävästä toiminnasta ja keskusteluavusta.

Voit tutustua myös Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivuilla aiheeseen lisää:

vakehyva.fi/yksinaisyys
vakehyva.fi/HYTE

Voit lukea verkkosivujemme sisällöt yli sadalla kielellä. Meillä on käytössämme automaattinen Google kääntäjä.



Keskusteluapua puhelimesta ja verkossa

Aamukorva, puh. 09 2312 0210, kuuntelee joka aamu klo 6–8.

Aamukorva on senioreille suunnattu puhelinpalvelu, josta saat luotettavan kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina.

HelsinkiMission perjantai puhelin palvelee aikuisia joka perjantai klo 17–19 numerossa 09 23120390.

Koetko yksinäisyyttä viikonlopun lähestyessä? Soita!

helsinkimissio.fi -sivulla voit varata ajan keskusteluapuun ja saada lisää tietoa.

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelualusta 12–29-vuotiaille osoitteessa: sekasin.fi

Kirkon keskusteluavun palveleva puhelin toimii joka päivä klo 18–24 numerossa 0400 221 180.

Voit ottaa yhteyttä myös chatissa tai nettikirjeellä **www.evl.fi**

Ystävätoiminta

Suomen Punaisen Ristin kautta voit saada vapaaehtoisen ystävän. Ystävät tapaavat toisiaan ja viettävät aikaa heille itselleen sopivalla tavalla. Ystävätoimintaa on myös verkossa.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen omalla alueellasi:

Länsi-Vantaa: Ystävävälityksen puhelinpäivystys maanantaisin klo 16–18 ja torstaisin klo 10–12
puh. 050 470 8443

Tikkurila: Ystävävälityksen puhelinpäivystys tiistaisin klo 15–18
puh. 043 826 9999

Korso: Ystävävälityksen puhelinpäivystys keskiviikkoisin klo 14.30–17
puh. 050 3145 722

Kerava: Ystävävälityksen puhelinpäivystys
puh. 050 5421668

Lisätietoa:
rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta

Punainen Risti 