

Her kan du få hjælp under coronakrisen – både praktisk hjælp og nogle at tale med. Husk også at informere andre du tror kan behøve hjælpen.

Røde Kors - Hjælpenetværket: Her kan man få hjælp til praktiske ting som indkøb, hundeluftning, pakke- og medicin afhentning eller andre praktiske gøremål. Hjælpen gives uden for hjemmet – de frivillige der løfter opgaven går ikke over dørtærsklen.

Ring til Røde Kors hjælpenetværk på tlf.: 35 29 96 60

Ældre Sagens - Ældretelefon: Under coronakrisen oplever mange at blive isoleret derhjemme. Familie og venner kan ikke komme på besøg - og samtidig kan behovet for samvær, og kontakten med omverdenen føles vigtigere end nogensinde. Gennem Ældretelefonen kan man få eller blive telefonven og give et andet menneske og dig selv glæden ved at have nogen at snakke med. Telefonen er åben for tilmelding hverdage kl. 9.00 – 15.00

Ring til Ældretelefonen på tlf.: 82 82 03 00

"SnakSammen", Med *SnakSammen* kan man få et digitalt besøg, hvis man savner en at tale med. Man booker en tid via hjemmesiden SnakSammen.dk, hvor der sidder engagerede og dygtige frivillige klar til en snak, om alt hvad der er behov for. Fra et godt grin til den alvorlige snak.

Akuttefonen - Tilbud om psykisk krisehjælp aften og nat: Angst, magtesløshed, sorg og tristhed kan opstå på alle tider af døgnet, og man kan føle, at man har akut brug for hjælp. Derfor har Tårnby Kommune i samarbejde med andre kommuner oprettet en akuttefon, hvor voksne i akut psykisk krise kan få professionel støtte og rådgivning i sene aften- og nattetimer. Akuttefonen er åben alle dage kl. 23.30 – 07.00.

Ring til akuttefonen på tlf.: 25 25 04 00

Gratis psykologisk rådgivning til Corona-ramte danskere fra WeCare

Er du ramt af Corona-virusset? Få autoriseret psykologhjælp via skrift og video gratis.

Du skal ringe ind for at gøre brug af tilbuddet.

Ring WeCare på tlf.: 60 70 33 35

