

Har du brug for hjælp?

For tiden sidder mange mennesker isoleret og alene på grund af corona-virus.

På denne flyer kan du få information om mange af de steder, hvor du kan få hjælp med at komme igennem denne periode.

Røde Kors' hjælpenetværk

Du kan få hjælp gennem Røde Kors' hjælpenetværk, hvis du er syg, ældre eller på anden måde er særligt sårbar over for corona-virus.

Frivillige i Røde Kors står klar, hvis du har brug for at få købt ind, hentet en pakke, hentet medicin eller andre praktiske gøremål.

Kontakt Røde Kors på telefonnummer 3529 9660

Telefonerne er åbne kl. 9 - 19 mandag til søndag.

Vil du gerne hjælpe?

Hvis du har lyst til at hjælpe, men ikke ved hvordan du bedst kan gøre det, kan du ringe til Røde Kors på telefonnummeret herover eller læse mere på www.rodekors.dk/corona/hjaelp hvor du også kan skrive dig op for at bidrage med hjælp.



**RØDE
KORS**

Flere muligheder for hjælp eller støtte

Sidder du derhjemme og savner nogen at snakke med?

Fx om den hverdag corona-situationen byder på og dine bekymringer i den forbindelse? Så er der flere muligheder for at få hjælp med at komme igennem denne periode.

Tryghedsopkald

Vi er en gruppe frivillige, der hver morgen fra kl. 7.30-10 ringer rundt til ældre i Ishøj. Hvis du har lyst til et dagligt telefonopkald, så ring til Freddy på 60 65 35 82.

Vores Ishøj på facebook

I facebookgruppen Vores Ishøj har du også mulighed for at spørge, om der er nogen fra dit lokalområde, der kan hjælpe dig – fx med indkøb.

Ældre Sagens telefonvenner

Mange oplever at være isolerede og alene derhjemme under corona-krisen. Gennem Ældre Sagens telefonvenner kan du få eller blive telefon-ven. Tilmeld dig på telefon 8282 0300 mellem kl. 9-15.

Psykiatri Fondens chat

De fleste er mere bekymret i disse tider og nogle bekymringer er større end andre. Psykiatri Fonden tilbyder rådgivning til dig, der har brug for nogen at snakke med. Telefonerne er åbne mandag-torsdag kl. 10-22 og fredag- søndag kl. 10-18. Du kan ringe til Psykiatri Fondens rådgivning på 3925 2525.

Gratis psykologisk rådgivning til corona-ramte

Hvis du er ramt af corona, så kan du få gratis autoriseret psykologhjælp gennem WeCare. Hjælpen foregår på skrift eller video. Ring til 6070 3335 for at få hjælp.

Hele Danmark Synger

Hver morgen kl. 9.05 er der virtuel fællessang på DR1 og P2 – vær med når vi synger sammen hver for sig.

Du er også velkommen til at kontakte Ishøj Kommunes forebyggende medarbejdere

Dorte Rasmussen tlf. 43 57 76 07

Mie Sørensen tlf. 23 74 06 93

Demenskoordinator tlf. 43 57 76 03

Du kan se mere på www.ishoj.dk/coronahjælp

Har du spørgsmål ? Så kontakt Team Frivillighed og Lokalsamfund, Ishøj Kommune på ét af følgende telefonnumre: 2498 0730 - 61 93 62 69 eller 43 57 76 22

