

## Oversigt over hjælpeaktiviteter og frivillige tilbud til borgere i Langeland Kommune under corona

Vi gør opmærksom på, at frivilligcenteret kun er formidler af nedenstående aktiviteter og tilbud. Vi er ikke ansvarlig for aktiviteterne og opfordrer alle til at være påpasselige ift. smittefare.

Online fora med fokus på praktisk hjælp mm.	
Facebook-gruppen " <a href="#">Coronahjælp Langeland</a> "	Få hjælp eller tilbyd din hjælp til karantæneramte eller smittede på Langeland.
Facebook-gruppen " <a href="#">I Danmark hjælper vi hinanden - COVID-19</a> "	Har du brug for en hjælpende hånd, eller er du klar på at give en, så meld dig her. Siden er tænkt som matchmaking, men bliver ikke administreret.
Organiseret hjælp til praktiske opgaver	
Røde Kors Parat	<p>Hjælpenetværket kan for eksempel hjælpe med indkøb, hundeluftning, pakke- og medicin afhentning eller andre praktiske gøremål.</p> <p>Hjælpenetværket følger alle retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen og andre relevante myndigheder.</p> <p>Netværket har brug for frivillige hjælpere. Du skal være min. 18 år. Ring eller udfyld formularen på hjemmesiden, så kontakter Røde Kors dig hurtigst muligt.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.rodekors.dk/corona">www.rodekors.dk/corona</a> Telefon: 35 29 96 60</p>
Hjælp og socialt netværk via telefon	
Alene, men sammen - telefonsnak med lokal psykolog	<p>Psykolog, Annemarie Bak tilbyder en uforpligtende, gratis telefonsamtale til dig, der har brug for det, hvis du føler dig lidt trist, modløs eller isoleret.</p> <p>Telefon nummer: 6259 1699 hverdage mellem kl. 14-16.</p>
Telefonstjerne tryghedsopkald Røde Kors Langeland og Ældresagen Langeland	<p>Bor du alene? Har du ikke sikker daglig kontakt (telefon, hjemmehjælp, nødkald)? Føler du dig utryg?</p> <p>Telefonstjernen tilbyder et dagligt telefonopkald, hvor vi sikrer os, at du er oppe og har det godt.</p>

	<p>Ring for nærmere oplysninger til:  Bodil Skriver tlf. 22 36 57 99  Lone Stenberg tlf. 20 72 87 76</p>
<p><b>Medmenneskelig samtale  Frivilligcenter Langeland</b></p>	<p>Mange mennesker på Langeland kan være afskåret fra deres daglige sociale kontakt med andre mennesker pga. corona-virussen. Derfor tilbyder Frivilligcenter Langeland medmenneskelige samtaler til alle, der har brug for en ganske uforpligtende snak.</p> <p>Det kan være en snak om det, der fylder i tankerne, om corona-situationen eller bare en hilsen for at sige hej. Det er helt op til dig og helt anonymt.</p> <p>Kontakt selvhjælpskoordinator Lene E. Jørgensen. Lene vil besvare din henvendelse så hurtigt som muligt, så I kan få en aftale om "telefonkaffe" i kalenderen.</p> <p>telefon: 20 80 45 33 (også gerne SMS)  mail: lj@fcl.dk.  Hjemmeside: <a href="http://www.frivilligcenterlangeland.dk/selvhaelp">www.frivilligcenterlangeland.dk/selvhaelp</a></p>
<p><b>Telefonsamtale med en præst –  Langelands kirker</b></p>	<p>Sidder du alene hjemme og ønsker en opringning, så ring til en af præsterne i Langelands kirker og giv dit telefonnummer. Så kan I ringes ved af og til.</p> <p>Hans-Henrik Merrild: 62 55 12 64  Peter Martin Møberg: 62 50 22 50  Li Have Otterstrøm: 62 56 10 77 / 24 91 10 77  Tonny Aagaard Olesen: 24 24 24 71  Hanne Davidsen: 61 51 13 75 / 21 33 03 75  Trille Brink Westergaard: 20 46 36 44</p>
<p><b>SnakSammen  Røde Kors i samarbejde med Boblberg</b></p>	<p>Røde Kors har sammen med Boblberg.dk udviklet en digital besøgstjeneste kaldet SnakSammen.</p> <p>Alle kan deltage. Det eneste krav er, at du har lyst til at invitere et andet menneske ind i dit liv for en stund.</p> <p>På <a href="http://www.snaksammen.dk">www.snaksammen.dk</a> kan du booke et virtuelt besøg hos en af vores frivillige og få en snak.</p> <p><b>SÅ NEMT ER DET:</b>  Vi har sørget for, at det ikke er teknisk svært at booke en tid på <a href="http://www.snaksammen.dk">www.snaksammen.dk</a>.  Book en tid, når det passer dig. En samtale varer fra 15-60 minutter.  Når tiden kommer, får du en sms og en e-mail med et link til videosamtalen. Så er du i gang!  Samtalen kan foregå på mobil, computer eller tablet.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.snaksammen.dk">www.snaksammen.dk</a></p>

<b>Ældretelefonen (Ældre Sagen)</b>	<p>Du kan få eller blive telefonven gennem Ældretelefonen og give et andet menneske og dig selv glæden ved at have nogen at snakke med.</p> <p>Tilmeld dig på telefon 82 82 03 00. Telefonen er åben hverdage kl. 9-15.</p> <p>I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen. Måske er 10 minutters snak et par gange om ugen nok til, at man ikke føler sig så alene – måske vil du hellere have en længere samtale. Det vigtigste er, at I begge hygger jer med snakken.</p>
<b>Fællesskabslinjen (Natteravnene)</b>	<p>Fællesskabslinjen er en service, hvor man kan blive ringet op af en Natteravn,</p> <p>Natteravnene er vant til at tale med alle tale om løst eller fast, når de er på gaden. De vil meget gerne tale med dig, hvis du har brug for en snak.</p> <p>Fællesskabslinjen er en form for besøgsven i telefonen og ikke møntet på krisesamtale.</p> <p>Skriv dine informationer på nedenstående hjemmeside, og du vil blive ringet op af en Natteravn indenfor 24 timer.</p> <p>Hjemmeside: <a href="https://natteravnene.dk/Bliv-Natteravn/Faelleskabslinjen">https://natteravnene.dk/Bliv-Natteravn/Faelleskabslinjen</a></p>
<b>Telefonisk og online rådgivning og støtte</b>	
<b>Kræftens Bekæmpelse Kræftlinjen</b>  <b>Alene sammen: Fællesskab for kræftpatienter i corona-isolation</b>	<p>Få råd og vejledning som kræftpatient eller pårørende.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.cancer.dk">www.cancer.dk</a>  Telefon: 80 30 10 30  Mandag - fredag kl. 9 - 21.  Lørdag - søndag kl. 12 - 17</p> <p><b>Nystartet digital gruppe</b>  Hvis du som kræftpatient oplever, at det er svært at være isoleret og meget alene, som den nuværende situation med corona kræver, kan du finde støtte og fællesskab i Kræftens Bekæmpelses onlineforum Cancerforum. Alle kræftpatienter er velkomne til at tilmelde sig gruppen. Her kan deltagerne fra deres hjem – eller hvor de nu engang opholder sig – udveksle tanker, erfaringer og gode råd til at håndtere situationen.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.cancerforum.dk">www.cancerforum.dk</a></p>
<b>Rådgivning – Ældre Sagen</b>	<p>Gode råd og inspiration til ældre i en tid med Corona, fx til kronisk syge, folk der har brug for hjælp og støtte, til</p>

	<p>pårørende, hvis du vil hjælpe andre samt tips til motion og underholdning.</p> <p><a href="https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/ligenu/corona">https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/ligenu/corona</a></p>
<b>Hjerteforeningen Hjertelinjen</b>	<p>Hjerteforeningen har samlet den vigtigste viden om coronavirus (COVID-19) til hjertesygge og pårørende. Læs om, hvordan du som hjertepatient skal forholde dig på foreningens hjemmeside.</p> <p>Hjertelinjen tilbyder telefonisk rådgivning</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.hjerteforeningen.dk/corona">www.hjerteforeningen.dk/corona</a>  Telefon: 70 25 00 00  Alle hverdage kl. 9 – 16</p>
<b>Mødrehjælpen akut telefon- og chatrådgivning</b>	<p>Folk mister deres job, børn skal hjemmepasses oveni hjemmearbejde, og i flere hjem eskaleres vold og konflikter. Du kan få personlig råd og vejledning via telefon eller chat.</p> <p>Mødrehjælpen har også samlet rådgivningsartikler, som er særligt aktuelle i denne tid.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt">www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt</a>  Telefon: 33 45 86 00</p>
<b>Alkorådet</b>	<p>Åben telefonrådgivning vedr. alkoholproblemer til både pårørende og aktive alkoholikere, som vil ud af deres misbrug - og selvfølgelig også ædru alkoholikere som har brug for støtte.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.alkoraad.net">www.alkoraad.net</a>  Telefon: 60 94 54 06  Dagligt i tidsrummet 10-22.</p>
<b>SINDs landsdækkende telefonrådgivning</b>	<p>Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykisk sygdom tæt inde på livet - enten som menneske ramt af sindslidelse eller pårørende. Det er gratis og anonymt. Alle er velkomne til at ringe</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.sind.dk/faa-hjaelp">www.sind.dk/faa-hjaelp</a>  Telefon: 70 23 27 50  Hverdage kl. 11.00-22.00  Søn- og helligdage kl. 17.00-22.00</p>
<b>Børnetelefonen</b>	<p>For børn og unge mellem 0-18 år. Ring, chat eller skriv sms, hvis du er bekymret for eller har spørgsmål om Corona eller om andre ting, nu hvor hverdagen er helt anderledes. Det er gratis og anonymt.</p>

	<p>Hjemmeside: <a href="http://www.bornetelefonen.dk">www.bornetelefonen.dk</a>  Telefon: 116 111  Alle dage kl. 11 – 23</p>
<b>Børn, unge og sorg hotline</b>	<p>Den psykologiske hotline henvender sig til:  Børn og unge, der er bekymrede for corona.  Forældre, der har brug for råd og vejledning til hvordan man taler med sine børn om corona  Familier der er ramt af corona.  Der kan være særlig god grund til at tale med en psykolog, hvis et barn eller en ung i forvejen var sårbar – for eksempel med angst. Eller hvis familien i forvejen var/er belastet af alvorlig sygdom og derfor er ekstra bekymrede i den nuværende i situation.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.sorgcenter.dk/news">www.sorgcenter.dk/news</a>  Telefon: 69 16 16 67  Alle dage kl. 9 - 16</p>
<b>Alzheimerforeningen demenslinien</b>	<p>Råd og vejledning til hvordan du skal forholde dig som pårørende under corona.  Demenslinien hjælper med spørgsmål om alt inden for demens: Demenssygdomme, undersøgelse og behandling, personlige spørgsmål samt sociale og juridiske forhold.  Man kan være anonym, hvis man ønsker det og rådgiveren har tavshedspligt. Demensliniens rådgivere er kompetente fagpersoner med stor erfaring indenfor demensområdet.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.alzheimer.dk">www.alzheimer.dk</a>  Telefon: 58 50 58 50  Alle hverdage kl. 9 – 15</p>
<b>Livslinien</b>	<p>Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, så sig det til nogen. Livsliniens rådgivere er der for at hjælpe dig til at sætte ord på det, der er svært og for at hjælpe dig til at se andre muligheder end selvmord.</p> <p>Du kan kontakte Livsliniens telefonrådgivning,  Du kan skrive til Livsliniens netrådgivning skrivdet.dk. Vi bestræber os på at give dig svar indenfor 1-3 dage.  Du kan kontakte Livsliniens chatrådgivning mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17</p> <p>Du kan også kontakte Livslinien, hvis du er pårørende eller efterladt til selvmord.</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.livslinien.dk">www.livslinien.dk</a>  Telefon: 70 201 201  Alle dage fra kl. 11 - 04</p>
<b>AA – Anonyme Alkoholikere</b>	<p>Selvhjælpsgrupper for alkoholikere og voksne børn af alkoholikere.</p>

<b>ACA – Adult Children of Alcoholics</b>	Kontakt organisationerne for information om grupper, som mødes online.  <a href="http://www.dkaa.dk">www.dkaa.dk</a> <a href="http://www.aca-danmark.dk">www.aca-danmark.dk</a>
<b>Sociale fællesskaber og aktiviteter på afstand</b>	
<b>Morgensang for hele Danmark</b>	Hver morgen er der fælles morgensang på DR1 og P2, og hele Danmark inviteres til at synge med. Tænd for din radio (P2) eller dit fjernsyn (DR1) og syng med. Hverdage: kl. 9.05. Weekend: kl. 10.03.  Læs mere her: <a href="http://www.dr.dk">www.dr.dk</a>

*Opdateres løbende – skriv til [kontakt@fcl.dk](mailto:kontakt@fcl.dk) med info om tilbud  
 Senest opdateret december 2020*