

Ikäihmisille chat- ja puhelinpalvelut

Mieli Ry:n Solmussa –chat,
aikuisia ja senioreita
maanantaisin, tiistaisin,
keskiviikkoisin ja torstaisin
klo 15–19. Chat toimii täysin
anonyymisti ja maksutta.

<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>

Lisäksi tukinet.net löytyy lukuisia
muita chat-palveluita

Kirkon keskusteluavun netti
on valtakunnallinen palvelu,
jonka viestit ohjautuvat
päivystäjille ympäri maata.
Kirjoittaa voi milloin vain,
vastaus muutaman päivän
kuluessa.

<https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu/netti>

Kirkon keskusteluavun chat
on valtakunnallinen palvelu.
Keskustelut ohjautuvat
päivystäjille ympäri maata.
Avoinna ma - pe klo 12 - 20.

<https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

**Valoa-chat on Mielenterveyden
keskusliiton oma chat-palvelu,**
joka tuo valoa juuri siihen
tilanteeseen, jossa olet. Chatissa
kanssasi keskustelee arkisin
kello 12–15 mielenterveysalan
ammattilaiset, jonka jälkeen
vertaiset ovat kuuntelemassa ja
jakamassa kokemuksiaan arkisin
kello 15–18. www.mtkl.fi

Muisti ja muistisairaudet -
ryhmässä keskustellaan
muistihäiriöistä ja
muistisairauksista. Ryhmässä
voit turvallisesti jakaa
kokemuksiasi elämästä
muistisairaudesta kanssa.

<https://tukinet.net/teemat/muisti-ja-muistisairaudet-752231380/forum/>

Mieli Ry:n OIVA-
hyvinvointiohjelma, verkko-
ohjelma. Oiva sopii
esimerkiksi stressin,
alakulon, ahdistusoireiden
tai uniongelmien
lievittämiseen.

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apu/verkossa/hyvinvointiohjelma-oiva>

Ikäihmisille chat- ja puhelinpalvelut

Valtakunnallinen Mieli Ry:n 24/7 toimiva kriisipuhelin P:09 2525 0111

**Eläkeliiton Juttuluuri on auki
arkisin klo 9–11
puhelinnumerossa 040 7257 111.**

Helsinki Mission Aamukorva tarjoaa ystävällisen kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina. Voit soittaa Aamukorvaan, kun haluat keskustella jonkun kanssa. Puheluusi vastaa aina tehtävään koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Aamukorva, puh. 09 2312 0210, kuuntelee joka aamu klo 5–8. Aamukorva on tarkoitettu yli 60-vuotiaille.

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa laajennetulla aukiololla maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin (klo 12–15) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat kokeneet muistityön ammattilaiset.

Valtakunnallisen mielenterveysneuvonnan numeroon 0203 91920 voit soittaa, kun tarvitset tukea tai neuvontaa mihin tahansa mielenterveyteen liittyvässä asiassa. Puhelimeen vastaa kokenut Mielenterveyden keskusliiton sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka tietää, millaisia haasteita mielenterveysongelmat voivat tuoda elämään. Arkisin klo 10–15 Langan päässä: Ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa. Puhelun hinta: 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/ minuutti

**Vanhustyön keskusliiton
Vahvikelinjan puhelinnumero
on 050 328 8588. Puheluihin
vastataan maanantaisin,
tiistaisin ja sunnuntaisin klo
13–15. Puhelimeen vastaavat
koulutetut vapaaehtoiset.**

**Kirkon palveleva puhelin
0400 221 180 Avoinna joka ilta
klo 18–24.**

Helsinki Mission Juttukorva-palvelu tarjoaa keskusteluseuraa kaiken ikäisille yksinäisille numerossa 045 341 0504. Työntekijämme vastaavat puheluihin maanantaista perjantaihin klo 13–15. Juttukorva lievittää yksinäisyyttä kaikkialla Suomessa

Muistiliiton Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17–21) numerossa

**0800 9 6000 (maksuton).
Puheluihin vastaavat kokeneet
ja koulutetut omaishoitajat.**