

## Poikkeustilanteessa yhdistykset tukena ja piristeenä

### Päijät-Hämeen Mielenterveysseura ry

Lahden Seudun kriisikeskuksen asiakasvastaanotto toteutetaan toistaiseksi etä- tai puhelinvastaanottona.

Lahden seudun **Kriisikeskuksen ajanvaraus 03-877 660** arkisin klo 9.00-10.30.  
<https://www.mielenterveysseurat.fi/lahti/>

**Valtakunnallinen Kriisipuhelin 09 2525 0111** suomen kielellä 24/7

### Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry

**Puhelinpäivystys arkisin 9-16.** Tarjolla tukea ja keskusteluapua poikkeustilan ajan.

044-4890022 /Sampsu                      044-0270202 /Nina  
044-0345063 /Jaana                      044-5757610 /Riikka

MIETE ry CHAT yksinäisille

**Ryhmächattiin** mahtuu kerralla 20 keskustelijaa

avoinna maanantai ja keskiviikko klo 15-17 tiistai ja torstai klo 17-19

Chattiin pääset luomalla käyttäjätunnuksen ja nimimerkin <https://tukinet.net/rekisteroidy>

<https://tukinet.net/teemat/miete-chat-yksinaisille-ja-ahdistuneille/ryhmachatit/>

Lisätietoja: <https://www.mietery.fi/5>

### Lahden Ensi- ja turvakoti ry

Päivystäväpuhelin 050 345 4793 ja 050 561 4132 tiistaisin ja torstaisin klo 13-15

Lisätietoja: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/>

### Suomen Punainen Risti

Valtakunnallinen auttava puhelin 0800 100 200 ma-pe klo 9-21  
Toteutetaan yhteistyössä LähiTapiolan kanssa.

Lisätietoja: <https://www.punainenristi.fi/uutiset/20200401/suomen-punainen-risti-avaa-valtakunnallisen-auttavan-puhelimen>

## **Miessakit ry**

Chat-palvelumme Tukinetissä Erosta Elossa -chat järjestetään maanantaisin klo 21-23

**MASI-chat**, jossa tarjotaan apua isille masennusoireisiin tai niiden kohtaamiseen perheessä, toteutetaan keskiviikkoisin klo 21-23.

**MIESluuri** numerossa 044 751 1310 huhtikuun ajan sekä tiistaisin että torstaisin klo 18-22.

**ISÄluuri** numerossa 044 751 1332 arkisin klo 9-16, vastaajana toimii Miessakkien päivystävä isätyöntekijä.

<https://www.miessakit.fi/>

## **Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry**

**Puhelinohjausta muistisairaille ja läheisille 03 735 1681** arkisin klo 9-15

**Muistineuvo 09-8766550** ma, ti ja to klo 12-17, ke ja pe klo 12-15

**Päijät-Hämeen Muistiyhdistys Facebook vlogi**

<https://www.facebook.com/P%C3%A4ij%C3%A4t-H%C3%A4meen-Muistiyhdistys-ry-112803222106865/>

## **Lahden Diakonialaitos**

Dilaluuri **044 713 2026** ma-to klo 9-15. Juttuseurana Dilan vapaaehtoiset.

## **Lahden Lähimmäispalvelu ry**

**Korvikekahvit** <http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/korvikekerho/>

**Selviytymistarinoita Lahesta Kirjoituskilpailu**, 70+ ihmisille

<http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/selviytymistarinoita-lahesta/>

**Hyvän mielen helmikuu kalenteri** <http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/hyvan-mielen-huhtikuu-2020/>

## **Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lahden yhdistys ry**

Läksykummitoimintaa maahanmuuttajaperheille Liipolan, Lotilan ja Harjun kouluilla.

**Läksykummi** <https://lahti.mll.fi/ystavaksi-maahanmuuttajaaidille/laksykummi/>

Leila Kekkonen, **050 5313777**, leila.kekkonen@mll.fi