



Stevns Frivillighedscenter

Et sted, hvor frivillige og foreninger kan få hjælp

Oversigt over frivillige hjælpetilbud

Mens vi må holde afstand til hinanden, oprettes der hotlines, frivillige handler ind for karantæneramte, går tur med hund eller drikker en kop virtuel-kaffe og får sig en god snak, så ingen skal føle sig alene

Vil du gerne tilbyde din hjælp – find mulighederne på sidste side

Praktisk hjælp

Røde Kors Hjælpenetværk

Her kan du bede om praktisk hjælp til indkøb, medicin-indkøb, gåtur med hunden mv.

Link: [Røde Kors Corona hjælpenetværk](#) / Telefon tlf. 3529 9660 (hver dag kl. 9 - 19)

Kræftens Bekæmpelse

Kræftens bekæmpelse har lavet en app, der er for alle, som har brug for at informere sit eget netværk og bede om hjælp til praktiske ting i hverdagen

Link: [Sammenholdet](#)

Dansk Folkehjælp

Dansk Folkehjælp tilbyder akuthjælp til sårbare ældre, som har brug for hjælp til indkøb, udbringning af mad og medicin eller praktisk hjælp.

Link: [Dansk Folkehjælps Akuthjælp til sårbare ældre](#)

Lokale facebookgrupper på Stevns

[Coronahjælp på Stevns](#)

[Venligboerne på Stevns - hjælp til flygtninge](#)

Savner du fællesskab

Ældretelefonen

Ældresagen tilbyder en hyggelig snak med en telefonven. I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen.

Link: [Ældresagen telefonven](#) / Telefon (tilmelding): 82 82 03 00 (hverdage kl. 9 - 15)

Stevns Frivillighedscenter

Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

tlf. 6113 1274 - mail: kontakt@stevnsfrivillighedscenter.dk - www.stevnsfrivillighedscenter.dk



Stevns Frivillighedscenter

Et sted, hvor frivillige og foreninger kan få hjælp

SnakSammen

En frivillig samtaleven fra Røde Kors og dig. I kan snakke om alt: om fælles interesser, om dagens begivenheder og dagens nyheder.

Link: <https://boblberg.dk/Snaksammen>

Girltalk.dk

Til alle piger mellem 12-24 år, der har brug for nogen at tale med. Åben for chat og sms hver aften fra kl. 18.30 -22.30 mandag-torsdag og kl. 19.00 – 21.00 fredag-søndag.

Link: www.girltalk.dk

Børns Voksenvenner

Her finder du gode ideer til [aktiviteter med børn](#)

Facebook

[#sammenhverforsig](#) – skriv dette hashtag i søgefeltet på Facebook. Så kan du finde andres gode opslag med motion, sang eller andre gode initiativer, der knytter os sammen og holder os i gang

Fællessang

Morgensang på DR1 og P2 hver morgen kl.9.05

Link: [Hele Danmark Synger – Virtuel fællessang](#)

Bevægelse

DGI

Hold dig i gang med bevægelse – DGI har mange gode tips til at træne derhjemme

Link: [Træn hjemme](#)

Rådgivning til særligt udsatte grupper

Ældre Sagen

Gode råd og inspiration til ældre i en tid med Corona

Link: <https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/lige-nu/corona>

Kræftens Bekæmpelse

Gode råd og telefonrådgivning til kræftramte

Link: [Kræftens bekæmpelse](#)

Hjerteforeningen

Information til hjertepatienter om Coronavirus og hjertekarsygdom

Link: <https://hjerteforeningen.dk/corona/>

Stevns Frivillighedscenter

Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

tlf. 6113 1274 - mail: kontakt@stevnsfrivillighedscenter.dk - www.stevnsfrivillighedscenter.dk



Stevns Frivillighedscenter

Et sted, hvor frivillige og foreninger kan få hjælp

Lungeforeningen

Hvad skal du være opmærksom på som lungesyg?

Link: [Lungeforeningen](#)

Mødrehjælpens akutlinje

Rådgivning på chat og telefon til gravide og forældre med behov for hurtig hjælp under coronakrisen

Link: [Mødrehjælpens Akutlinje](#) Telefon: 33 45 86 80

Gigtforeningen

Rådgiver gigtpatienter i, hvordan de skal forholde sig til coronavirus

Link: [Gigtforeningen](#)

Diabetesforeningen

Her får du den seneste viden om diabetes og coronavirus.

Link: <https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

Alzheimerforeningen

Som pårørende til en dement kan du få vejledning hos Alzheimerforeningen om, hvordan du skal forholde dig til coronavirus. Link: [Alzheimerforeningen](#)

Du kan desuden få hjælp hos [Demenslinien](#)

Parkinsonforeningen

Mennesker med parkinson, pårørende og fagpersoner kan få rådgivning og få de nyeste opdateringer om coronavirus i forhold til parkinson.

Link: [Nyt om corona](#)

DepressionLinien

DepressionsLinien er åben alle hverdage kl.19-21 på tlf: 33 12 47 74

Link: www.depressionsforeningen.dk

Netværket for selvmordsramte

Åben i tiden 09.00-18.00 alle ugens dage. Du kan stadig få telefonisk rådgivende og støttende samtaler af NEFOS. Tlf. 51 90 95 84 eller 6312 1226. Mail: kontakt@nefos.dk

Link: www.nefos.dk

SAND - De hjemløses hovedorganisation

Information til hjemløse om sociale tilbud, beredskaber, mm

Link: [SAND](#)

AskovFondens hotline

Oplever du ensomhed og isolation, kan du ringe til AskovFondens hotline 24 timer i døgnet – 7 dage om ugen: tlf. 35 39 72 42. Alle, der varetager hotline, er faguddannede og har kendskab til udsatte området. Foreløbig gælder tilbuddet frem til 14.april.

Stevns Frivillighedscenter

Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

tlf. 6113 1274 - mail: kontakt@stevnsfrivillighedscenter.dk - www.stevnsfrivillighedscenter.dk



Stevns Frivillighedscenter

Et sted, hvor frivillige og foreninger kan få hjælp

Børn og unge

Børnetelefonen

Børn og unge kan få hjælp af en voksen eller andre børn hos Børnetelefonen.

Link: [BørneTelefonen](#)

Børn, unge og sorg

Psykologisk hotline omkring Corona rettet mod børn og unge, der er bekymrede for Corona eller forældre, der har brug for råd og vejledning til hvordan man taler med sine børn om corona eller familier der er ramt af corona.

Link: [Børn, unge og sorg](#) / Telefon: 69161667 (hver dag kl. 9-16)

Headspace

Børn og unge kan ringe til Headspace-linje eller læse 6 gode råd til at cope med corona

Link: [Headspace-linje](#) og [6 gode råd](#)

Blå Kors Børnelinjen

BØRNELINJEN er for alle børn, der har det svært lige nu. Særligt børn fra familier med alkohol- eller stofproblemer. Man kan ringe til Børnelinjen på 70 20 30 12. Telefonen er åben alle dage fra kl. 15 til 20

Link: [Børnelinjen](#)

Lektiehjælp og skole

Matematikcenter

Webmatlive er gratis lektiehjælp i matematik til elever i 7.-10. klasse og studerende på alle ungdoms-, erhvervs- og voksenuddannelser.

Link: www.webmatlive.dk

Dansk Flygtningehjælp Online Lektiehjælp

Lektiehjælpen er målrettet børn og unge i folkeskolen. Du kan f.eks. få hjælp til at komme ind på Aula eller til at forstå de opgaver, din lærer har stillet.

Link: [facebookgruppen DRC Online Lektiehjælp](#) (meld dig ind i gruppen)

Red Barnet

Giver gode råd til at hjælpe dit barn til at håndtere skolernes lukning (bl.a. Karantæne-karate for hjernen) og giver råd til at tale med dit barn om Coronavirus.

Link: www.redbarnet.dk/corona

Stevns Frivillighedscenter

Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

tlf. 6113 1274 - mail: kontakt@stevnsfrivillighedscenter.dk - www.stevnsfrivillighedscenter.dk



Stevns Frivillighedscenter

Et sted, hvor frivillige og foreninger kan få hjælp

Psykologisk rådgivning til voksne

we.care

Gratis og autoriseret psykologisk rådgivning til Corona-ramte danskere.

Link: <https://we.care/corona/> / Telefon: 60 70 33 35

PsyInfo (sundhedsstyrelsen)

Hvis du i forvejen har det svært psykisk, eller er pårørende, kan situationen omkring coronavirus give ekstra store udfordringer og bekymringer. Rådgivere sidder klar ved telefon og mail.

Link: [PsyInfo](#)

Kvinder og børn udsat for vold

LOKK - Landsorganisationen for kvindekrisecentre

De danske kvindekrisecentre er åbne for henvendelser fra kvinder og børn udsat for vold.

LINK: [LOKK](#) / Hvis du er udsat for vold - ring til den døgnåbne nationale hotline på 1888.

Rådgivning til foreningslivet

Center for frivilligt socialt arbejde

Gode råd om foreningsdrift og generalforsamlinger under Coronavirus.

Link: [Center for frivilligt socialt arbejde](#)

Stevns Frivillighedscenter

Kontoret er lukket, men vi kan stadig fanges på telefon og mail. Selvfølgelig også om emner, som ikke vedrører Corona.

[Stevns Frivillighedscenter](#)

ANBEFALINGER FRA MYNDIGHEDERNE

Alle informationer fra danske myndigheder er samlet på [coronasmitte.dk](#)

Fælles myndighedshotline på telefon 70 20 02 33

Social- og Indenrigsministeriets [udmeldinger på socialområdet](#)

Social- og Indenrigsministeriets [FAQ](#)

Hotline for socialfaglige spørgsmål på telefon 72 42 40 00

Sundhedsstyrelsens [materiale til sårbare grupper](#)

Stevns Frivillighedscenter

Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

tlf. 6113 1274 - mail: kontakt@stevnsfrivillighedscenter.dk - www.stevnsfrivillighedscenter.dk



Stevns Frivillighedscenter

Et sted, hvor frivillige og foreninger kan få hjælp

Vil du gerne tilbyde din hjælp

Giv en hånd lokalt

Igennem Røde Kors Corona hjælpenetværk kan du tilbyde din hjælp til andre, der hvor du bor

Link: [Røde Kors Corona hjælpenetværk](#)

Bliv telefon-ven

Igennem Ældresagen kan du blive telefonven og give et andet menneske og dig selv glæden ved at have nogen at snakke med

Link: [Ældre Sagens Telefonven](#)

Hjælp til ældre og sundhedsområdet i Stevns Kommune

Stevns Kommune har oprettet en "jobbank" til medicin- eller sygeplejerskestuderende, pensioneret sygeplejerske, læge, andet sundhedspersonale eller pædagog.

Link: [Hjælp i Stevns Kommune](#)

Hjælp på sygehusene

Region Sjælland har oprettet en "corona-jobbank" til studerende, ledige og pensionerede inden for relevante fag – find den her: <https://www.regionsjaelland.dk/Sundhed/samarbejde-og-indsatser/coronavirus/Sider/jobbank.aspx>

Bliv corona-ven

Hos Ungdommens Røde kors kan du blive corona-ven. Som coronaven hjælper du med lektier eller giver et tryghedsopkald, hvor I fx sammen lægger en plan for dagen underholdning og samvær over Facetime, der kan skabe et lyspunkt

Link: <https://urk.dk/bliv-coronaven-i-ungdommens-roede-kors>

Andre frivilligjobs - [Frivilligjob.dk: Hjælp og støtte - Corona](#)

Vi opdaterer løbende siden – så skriv til os, hvis du kender til et frivillig tilbud, som skal med på listen: kontakt@stevnsfrivillighedscenter.dk

Opdateret 15.04.2020

Stevns Frivillighedscenter

Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

tlf. 6113 1274 - mail: kontakt@stevnsfrivillighedscenter.dk - www.stevnsfrivillighedscenter.dk