Kanton Graubünden

* Verschiedene Dienstleistungen wie Mahlzeitendienst, Heimlieferdienste, Nachbarschaftshilfe sind unter [www.grhelp.ch](http://www.grhelp.ch) für Graubünden zu finden.
* Selbsthilfegruppen auf Distanz, die Gruppen treffen sich virtuell wöchentlich, wer interessiert ist, kann sich telefonisch unter 081 353 65 15 oder per Mail auf   
  [kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch](mailto:kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch) melden.
* Für psychologische Erste Hilfe im Kanton Graubünden, die Helpline 081 254 16 36 (Betriebszeiten: 9 bis 17 Uhr). Die Helpline ist laut Mitteilung eine erste Anlaufstelle für Hilfe in Notsituationen im Zusammenhang mit der ausserordentlichen Situation der Pandemie Covid-19. In einem unterstützenden Gespräch werden hilfesuchende Personen von Fachpersonen beraten, auf Angebote im Kanton aufmerksam gemacht und bei Bedarf an entsprechende Stellen weitergeleitet.

Sargans

* Unter Hilfsangebote St. Gallen [www.sg.ch/tools/informationen-coronavirus/hilfe-anbieten.html](http://www.sg.ch/tools/informationen-coronavirus/hilfe-anbieten.html) dort sind die Telefonnummern der verschiedenen Gemeinden aufgeführt.