



Uutiskirje 5/2020, 22.4.2020

huhtikuu 2020

**Pyydämme levittämään tätä uutiskirjettä yhdistysten jäsenille, kiitos!**



## **Kehittymisen ja välittämisen paikka on nyt**

Koronakriisi on vaikuttanut ihmisten arkeen monin eri tavoin. Riskiryhmiin kuuluvien elämä rajoittuu kotiin, eikä kaikilla ole lähipiiriä, joka voisi tukea heitä. Yksinäisyys ja pelot lisääntyvät valitettavan monella.

Sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat tarttuneet haasteeseen kehittämällä esimerkiksi digitaalisen tuen saatavuutta ja uusia tapoja auttaa, myös EKL on osaltaan tässä joukossa mukana. Liitto, piirit ja jäsenyhdistykset ovat joutuneet tässä uudessa tilanteessa pohtimaan toimintamuotojaan nyt, kun jäseniä ei voida kohdata fyysisesti.

Tämä on kehittymisen paikka meille kaikille. Nyt ei todellakaan ole aika lyödä toimintoja kokonaan telakalle odottamaan parempia aikoja ja epidemian loppumista. On aika ideoida uutta tilalle, tukea apua tarvitsevia jäseniä ja valmistautua täyden toiminnan käynnistämiseen välittömästi, kun lupa terveysviranomaisilta ja valtiovallalta tulee.

Hakuaika tämä vuoden toiselle jakokierrokselle [jäsenjärjestöavustuksesta](#) lähestyy. Toukokuun 15. päivänä päättyvä hakukierros tarjoaa nyt yhdistyksille erinomaisen mahdollisuuden hakea tukea sellaisen toiminnan toteuttamiseen, jolla tuetaan yhdistyksen jäseniä nyt kun eletään poikkeusoloja ja yhdistyksen normaali toiminta ja tapaamiset ovat mahdottomia.

On ollut mieltä sykähdyttävää kuulla ja lukea kaikista niistä hienoista tavoista ja toimista, joita EKL-väki on tässä tiukassa ja ennenkokemattomassa tilanteessa ideoinut. Tästä uutiskirjeestä löytyy vain muutamia esimerkkejä asiaan liittyen.

Hyviksi havaittuja toimintatapoja ja uusia oivalluksia siitä, miten toimia nykyisenkaltaisissa poikkeusoloissa otetaan edelleen ilolla vastaan. Käy laittamassa hyvä kiertoon liiton facebookista löytyvästä [EKL Hyvät ideat -keskusteluryhmässä](#).

Jos et facebookissa ole, niin viestiä ja tietoa voi laittaa vaikka allekirjoittaneelle sähköpostilla tai ihan perinteisesti kirjeellä. Itse vastaavasti haastan tässä uutiskirjeessä kaikki jäsenemme hotellialan toimijoiksi omilla alueillaan. ;)

Oikein hyvää kesän ja parempien aikojen odotusta kaikille toivotellen

Timo Kokko

## Puhelin avuksi

Puhelimen merkitys on korostunut entisestään poikkeusaikana. Se on monelle yksinelävälle ikäihmiselle nyt ainoa keino saada sosiaalista kontaktia muihin ihmisiin. Uutiskirjeessä 2.4. pyysimme yhdistyksissä miettimään, että olisiko mahdollista koota aktiivijäsenistä tukihenkilöiden ryhmää, joka ottaisi puhelimella tai sähköpostitse yhteyttä jäseniin ja kysyisi, että miten menee ja kaipaako kenties apua jossakin asiassa.



Tammisaaressa on laitettu tuulemaan asian tiimoilta. Ekenäs pensionstagare on oikein lehdessä ilmoittanut haluavansa pitää yhteyttä jäseniinsä ja koko toiminta-alueensa eläkkeensaajiin. Ilmoituksessa on annettu useita aktiivien puhelinnumeroita, joihin voi soittaa ja halutessaan keskustella päivittäisistä asioistaan tai halutessa muita neuvoja tai apua.

Samankaltaista erittäin hienoa toimintaa on myös muualla. Myös tekstiviestit ja what's up -ryhmät on otettu käyttöön laajalti. Monella paikkakunnalla ei kaveria olla siis jättämässä yksin ja siitä voimme olla ylpeitä. Kaikki yhdistykset vain mukaan vastaavanlaiseen toimintaan. Kehotamme myös jäseniä rohkeasti ottamaan yhteyttä yhdistykseensä, jos kokee, että apua tarvitsee, eikä sitä muualta saa.

Liiton sosiaalipoliittinen asiantuntija **Eero Kivinen** voi kertoa ajankohtaisia tietoja ja helpottaa eristäytymisessä tarvittaessa. Puhelinaika Eerolle on keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12-14 ja palvelun voimassaoloaikaa on nyt jatkettu toukokuun loppuun asti. Eeron tavoittaa numerosta 041 522 1696 ja hänen kanssaan käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.



## Kampanjakyykkäilyä

Kuulemamme mukaan on Mouhijärven yhdistyksemme käynnistänyt kyykkäkampanjan, johon osallistujat tekevät kyykkäjä vetäjän määräämän määrän päivittäin ja läpi koko viikon. Kampanja aloitettiin 20 kyykyn päivävuuhdissa ja viikoittain on tullut 10 kyykkä lisää.

Aika näyttää, että kuinka moneen kyykkäpäivässä päästään..

## Jokelan terveiset ovat levinneet

Uutiskirjeessä 2.4. kerrotut Jokelan Eläkkeensaajien ajanvieteneuvot ovat poikineet vastaavanlaista toimintaa myös muualle Suomeen. Alla kymmenen kohdan lista vielä muistutukseksi.



1. Vie itsesi lomareissulle virtuaalisesti.
2. Käy taidenäyttelyssä virtuaalisesti.
3. Tee itsellesi kasvohoito tai hieronta.
4. Mene konserttiin virtuaalisesti.
5. Mene laulamaan karaokea virtuaalisesti.
6. Napsi itsestäsi selfieitä ja opettele tekemään niille puhelimen sovelluksilla muutoksia.
7. Haasta itsesi ja mielesi ja kokeile eri pelien pelaamista netissä.
8. Kokkaa itsellesi jotain uutta ja vaativaa ruokaa.
9. Mene "näyteikkunashoppailemaan" eri nettimyyntisivuille.
10. Lysähdä sohvalle ja katso lempisarjaasi tai elokuvaasi ilmaiseksi.

Jokela on edellisen uutiskirjeemme jälkeen ideoinut [verkkokaupan](#) tavoitteena, että käsityökerho saisi tuotteitaan kaupaksi.

## Toiminnanjohtajan haaste jäsenille – tee hyönteishotelli

Pölyttäjien määrä on vähentynyt uhkaavasti. Pitkässä juoksussa se voi olla katastrofi paitsi

luonnolle, myös ihmisille, koska 75 prosenttia viljelykasveista tarvitsee hyönteispölytystä. Kimalaiset, mehiläiset ja muut pöriäiset tarvitsevat apuasi!

[Pelasta pöriäinen -kampanja](#) kutsuu kaikki mukaan talkoisiin pölyttäjien elinolosuhteiden turvaamiseksi. Pienilläkin teoilla on suuri merkitys, varsinkin, jos riittävän moni ottaa haasteen vastaan. Miten sinä haluat auttaa: [Kukkia](#), [leikkaamaton nurmikko](#), [hyönteishotelli](#) vai [myrkytön puutarha](#)?



Karanteeninomaisissa olosuhteissa eläminen tarjoaa mahdollisuuden tehdä jotain ihan muuta ja uutta. Jo pari hyönteishotellia marjapensaiden läheisyydessä parantaa satoa. Samalla tarjoat pölyttäjille kullanarvoisia pesintäpaikkoja.

Tyttäreni Tessa patistamana rakensimme yhdessä yllä olevan hyönteishotellin. Mikä oiva tapa viettää aikaa yhdessä. Pistä paremmaksi!

Timo Kokko

## Kirjoituskutsu: Kirjoituksia koronan aikaan

70 vuotta täyttänyt: Kirjoita tutkijalle omasta elämästäsi koronan aiheuttamissa poikkeusoloissa.

Tutustu asiaan [klikkaamalla tästä](#).



## Rahapelaaminen poikkeusaikana -kysely

Keräämme Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:ssä tietoa suomalaisten rahapelaamisesta koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan aikana. Olemme erittäin kiitollisia, jos jakaisitte kyselyä omissa kanavissanne, kuten sosiaalisessa mediassa ja uutiskirjeissä. Liitteenä kuva, jota voi käyttää kyselyn jaon yhteydessä.

Kyselyllä kartoitetaan rahapelaamista, eli pelaamista, jossa pelin voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoinen. Tällaisia pelejä ovat esimerkiksi Veikkauksen pelit sekä ulkomaisten rahapelivestojen pelit, kuten nettipokeri. Kysely ei koske digitaalista pelaamista. Kysely on anonymi, eikä kaikkiin kysymyksiin tarvitse vastata. Kysely toteutetaan yhteistyössä CEACGin ja A-klinikkasäätiön kanssa ja siihen voi vastata 8.5.2020 saakka.

Linkki kyselyyn: <https://tinyurl.com/ufy7oop>

Kiitos jo etukäteen avustasi!

Ystävällisin terveisin

Anuminja Karhu  
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

## Apua, tietoa ja neuvoja

Alla on kasattu hyödyllisiä linkkejä olemassa olevaan tilanteeseen liittyen. Osa tiedoista oli jo liiton uutiskirjeessä 2.4.2020 mutta mukana on myös uutta tietoa.

\*\*\*

**Lue uusimmat tiedot koronaviruksesta**

Yle päivittää [tästä linkistä löytyvään](#) juttuun uusimmat tiedot koronaviruksen tilanteesta.

\*\*\*

## **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL**

### [Ajankohtaista tietoa koronaviruksesta](#)

#### [Koronatietoa eri kielillä](#)

Tälle sivulle on koottu eri kielillä koronavirukseen liittyvät ohjeet, jotka saapuvat suomeksi ja ruotsiksi jokaiseen kotiin Suomessa maalís-huhtikuussa 2020.

\*\*\*

#### **Tietoa koronaviruksesta puhelimitse ja chatissa**

Puhelinpalvelussa 0295 535 535 ja chatissa saa yleistä tietoa koronaviruksesta. Neuvonta palvelee arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.

Chat-ikkuna on käytössä, kun asiakaspalvelijat ovat vastaamassa kysymyksiin. Kysymyksiä voi lähettää myös tekstiviestitse numeroon 050 902 0163. Tekstiviestipalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi puhua puhelimessa.

Lue lisää valtioneuvoston sivulta [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

#### **Valtakunnallisia palveluita puhelinnumeroja**

Jos tarvetta on, niin et ole ongelmiasi kanssa yksin ja alta löydät apua (Klikkaa järjestöä niin pääset heidän sivulleen).

[MIELI Suomen Mielenterveys ry:](#)n valtakunnallinen kriisipuhelin antaa palvelua suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja arabiaksi.

[Kirkon keskusteluapu](#) on sinua varten, kun kaipaat henkistä tai hengellistä tukea.

[Kyrkans samtalsjänst](#) är till för dig som behöver ett lyssnande öra.

[Mielenterveyden keskusliiton](#) verkko- ja puhelinpalvelut.

[Ehyt ry:n päihdeneuvonta](#)

\*\*\*

#### **Luotettavaa tietoa koronaviruksesta selkokielellä ja kuvin tuettuna**

Selkokielistä tietoa ja uutisia ajankohtaiseen tilanteeseen liittyen löydät Selkokielikeskuksen sivuilta [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

#### **Ruoka-apu.fi**

Ruoka-apu.fi palvelee ruoka-apua etsiviä ja järjestäviä. Sivulta löydät ajantasaiset tiedot ruoka- aputapahtumista ja yhteisöllisistä ruokailuista valitsemallasi alueella.

Sivuston tapahtumien ilmoittajia ovat rekisteröityneet toimijat, kuten yhdistykset, seurakunnat ja kunnalliset toimijat. Kunkin tapahtuman tarkemmat tiedot sekä yhteyshenkilöt löydät tapahtumailmoituksesta. Erilaisia ruoka- aputapahtumia ja yhteisöllisiä ruokailuja järjestävät sadat eri toimijat ympäri Suomen.

Ruoka-apu.fi-palvelun on tuottanut Osallistava yhteisö -hanke yhteistyökumppaneineen. Palvelu on kaikille käyttäjille maksuton. Pääset sivustolle [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

#### **Esimerkkejä kuntien tarjoamasta avusta**

##### **Asiointiapua Joensuulaisille**

Joensuun kaupunki auttaa yli 70-vuotiaita ja riskiryhmään kuuluvia henkilöitä kauppa- ja apteekkiasioissa yhteistyössä alueen järjestöjen kanssa. Asiointiapua annetaan myös esimerkiksi välttämättömien asiointien toimittamisessa, esimerkiksi laskujen toimittamisessa pankkien maksupalveluihin. Lue lisää [klikkaamalla tästä](#).

##### **Helsinki-apu yli 70-vuotiaille helsinkiläisille**

Helsinki-apu on puhelin- ja asiointiapupalvelu ikääntyneille helsinkiläisille. Uusi palvelu mahdollistaa avun tarpeessa olevien yli 70-vuotiaiden helsinkiläisten turvallisen kauppa-, asiointi- ja keskusteluavun korona-epidemian aikana. Palvelun tuottavat yhteistyössä Helsingin kaupunki ja Helsingin seurakuntayhtymä. Lue lisää [klikkaamalla tästä](#).

#### Turun kaupungin iäkkäiden asiakasneuvonta ja -ohjaus laajentaa palveluvalikoimaansa

Turun kaupunki käynnistää keskiviikkona 15.4. kauppa-apupalvelun kaikille turkulaisille, jotka eivät poikkeustilanteen vuoksi voi asioida kaupassa, eivätkä ole voineet tilata kauppavaraita esimerkiksi nettipalveluiden kautta. Lisäksi viime viikolla aloitettiin soitot yli 80-vuotiaille turkulaisille. Yli 70-vuotiaat voivat olla avuntarpeessa yhteydessä KompAssin asiakasneuvonta- ja ohjauspalveluun. Lue lisää [klikkaamalla tästä](#).

\*\*\*

Kannattaa käydä tutustumassa oman kunnan tai kaupungin nettisivuihin varalta, että siellä on kohdennettua tietoa ikäihmisille.

#### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14

PL 168

00531 Helsinki

Avoinna ma ja ke - pe 8.30 - 16.00

ti klo 9.30 – 16.00

Puh. (09) 612 6840 (klo 10.00 - 15.00)

#### Linkit

» [www.ekl.fi](http://www.ekl.fi)

» [Päivitä tilaustietosi](#)

#### Sähköposti

[ekl@ekl.fi](mailto:ekl@ekl.fi)



Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.  
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.  
[Tietosuojaseloste](#)