

Huhtikuun Uutiskirje

[Campaign Preview](#)[HTML Source](#)[Plain-Text Email](#)[Details](#)

Vapaaehtois- ja yhdistystoiminnan uutiskirje
Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry

Tutustu toimintaamme:
www.yhdistysverkosto.net



Verkostossa on voimaa.

Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä,
Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula

VAPAAEHTOIS- JA YHDISTYSTOIMINNAN UUTISKIRJE HUHTIKUULLE

Koronavirustilanne on aiheuttanut isoja muutoksia yhdistystoimintaan ja johtanut lukuisten k suunniteltujen tapahtumien peruuntumiseen. Yhdistykset ovat kuitenkin kiitettävän nopeasti pystyneet korvaavaan ja etäyhteyksin toteutettavaan toimintaan. Tähän uutiskirjeeseen on koottu v tapahtuvaa toimintaa, puhelimitse saatavaa neuvontaa sekä yleistä korona-apua.

Seuraava uutiskirje ilmestyy toukokuussa. Voit ilmoittaa siihen tulevat tapahtumat Yhdistysverkoston sivuilta löytyvän lomakkeen kautta. Uutiskirjeen lopussa on lomakesivulle.



[Klikkaa "oikotie"-linkkiä](#)

[Etätoimintaa ja puhelin
Muut
Kuukauden video](#)

Sahan koulu kiinni 13.5. asti



Kuva: Jaana Aalto, kortti Järvenpään Filateliaseura ry 2012

Pandemiatilanteesta johtuen vanha Sahan koulu pysyy tämänhetkisen tiedon mukaan kiinni 13. Seuraamme aktiivisesti kaupungin ja hallituksen ohjeistusta kokoontumisrajoista ja tiedotamme jos kiiinnioloajat muuttuvat.

Kunnallisia tietopaketteja koronatilanteesta

Keski-Uudenmaan kunnat ovat koonneet sivuilleen tietopaketteja ja toimintaohjeita koronatilanteesta. Löydät ne seuraavista linkeistä:

- [Kerava: Koronavirustilanne ja toiminta poikkeustilanteessa](#)
- [Pornainen: Pornaisten kunnan palvelut koronaepidemian aikana](#)
- [Tuusula: Koronavirus: Tuusulan ohjeita](#)
- [Nurmijärvi: Koronavirus](#)
- [Mäntsälä: Koronavirustietoa kuntalaisille](#)
- [Järvenpää: Järvenpään palvelut koronapandemian aikana](#)

- **Hyvinkää: Koronavirusta koskevat tiedotteet**

Keusote kartoittaa tietoa vapaaehtoistoiminnasta

Pääset vastaamaan kyselyyn tästä: <https://bit.ly/2WqtgEY> Linkkiä voi mielellään levittää myös e Kyselylomakkeessa on myös ajankohtainen kysymys yhdistyksenne tarjoamasta avusta koronaepidemian ajalla.

Enteriltä tietopaketti ikäihmisille korona-aikaan

ENTER ry:n opastajat ovat koonneet linkkejä viranomaisten ja muiden luotettavien tahojen koronatiedotuksiin sekä sivustoille, joista ikäihmiset löytävät nopeasti tietoa oman alueensa terveyspalveluista epidemia-aikana.

Tietopaketista löydät myös vinkkejä ruokaostosten tilaamisesta kotiin, ehdotuksia ajanvietteeksi keinoja virtuaaliseen yhteydenpitoon. Tietopankki löytyy Enterin sivuilta osoitteesta: <https://www.entersenior.fi/opiskele-itse/tietopaketti-ikaihmissen-avuksi/>

Tuusulan seurakunnan lounasaterioita

Seurakunta jakaa toistaiseksi hätäapuna vähävaraisille lounasaterioita ennakkotilausten mukaa

JOKELAN ALUEELLA

- tiistaisin 31.3. alkaen.
- tilaukset edellisenä perjantaina klo 12-14
- p. 040 735 9640

KELLOKOSKEN ALUEELLA

- torstaisin 26.3. alkaen
- tilaukset edellisenä tiistaina klo 12-14
- p. 040 724 6009

HYRYLÄN ALUEELLA

- perjantaisin 27.3. alkaen
- tilaukset edellisenä keskiviikkona klo 12-14
- p. 0400 651 505

Etätoimintaa ja puhelinaapua

Soita setlementtityöntekijälle

arkipäivisin toimistoaikoina

Voit soittaa Setlementti Louhelan työntekijöille, jutellaan hetki yhdessä. Jaa meille ajatuksesi, kehuolesi tai ilosi aiheita. Tiina, Anne Marie, Jyrki, Hanna ja Loan vastaavat puhelimeen ja sähköposteihinkin.

Ota rohkeasti yhteyttä:

Jyrki: 040 585 7589, jyrki.brandt {ät} setlementtilouhela.fi

Tiina: 044 340 0702, tiina.herttuainen {ät} setlementtilouhela.fi

Hanna: 040 767 3447, hanna.grohn {ät} setlementtilouhela.fi

Loan: 040 728 7234, loan {ät} setlementtilouhela.fi

Anne Marie: 045 146 6426, anne.turunen {ät} setlementtilouhela.fi

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

Louhelan olohuone online

arkipäivisin klo 10-14

<https://whereby.com/louhelan-olohuone-online>

Virtuaalinen olohuone on avoin kaikille, tutuille ja tuntemattomille! Vietetään aikaa yhdessä videoryhmähuoneessa. Olohuoneessa aina joko Louhelan työntekijä tai vapaaehtoinen. Voit tulla tietokoneella tai älypuhelimella. Klikkaat vain linkkiä ja pääset mukaan, löydät ohjeet mukaan tuolta: <https://www.setlementtilouhela.fi/?x103997=288377>

Suomen kielen kerho etäopiskeluna

tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 14.30-16

Linkin saat Loanilta

Opitaan suomen kieltä yhteisessä videokeskusteluhuoneessa. Maahanmuuttajille suunnattu suomen kielen kerho ilmoittautuminen Loanille. Saat häneltä ohjeet, kuinka tulla mukaan. Loan: 040 728 7234, loan {ät} setlementtilouhela.fi

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

Englannin kielen kerho online

torstaisin klo 13-14

Louhelan englannin kielen kerho online! Online kerhossa opitaan englannin kieltä ja keskustella englanniksi arkipäivän asioita. Lämpimästi tervetuloa!

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

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

Etävapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet -etäkoulutus

21.4. klo 17-19

verkossa

Oletko miettinyt vapaaehtoistoiminnan aloittamista? Varsinkin nyt tässä poikkeuksellisessa tilantilanteen yksinäisyyden kokemus voi korostua ja kaikilla ei ole lähipiirissä ihmistä, kenen puolee kääntyä.

Vapaaehtoistoimintaa voit tehdä myös etänä suoraan kotisohvaltasi Louhelan vapaaehtoistoimintatiimin tukemana. Tule mukaan etäkoulutukseen kuulemaan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet Louhelassa.

Haemme uusia vapaaehtoisia varsinkin puhelimitse toteutettuun vapaaehtoistoimintaan (keskusteluja/tai viesteitse) sekä videovälitteiseen verkossa toimivaan ryhmätoimintaan. Sinun ei tarvitse osallistua ohjelmia, vaan annamme koulutuksessa opastuksen helppokäyttöisten ohjelmien käyttöön.

Koulutus on maksuton. Ilmoittautumiset koulutukseen viimeistään sunnuntaina 19.4.2020 sähköpostilla Tiinalle tiina.herttuainen@setlementtilouhela.fi. Ilmoittautumisen jälkeen saat sähköpostiisi osallistumislinkin, jota klikkaamalla pääset mukaan.

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

Kaveriksi nuorelle maahan muuttaneelle -koulutus

ti 5.5. klo 17-20

verkossa

Mahtuisiko arkeesi yksi kaveri lisää? Yhdistykseemme tulee ystäväpyyntöjä maahanmuuttajain joukosta, jotka haluaisivat kovasti saada suomalaisen kaverin itselleen. Tällä hetkellä kaverin hakeneita on monta, mutta uusia kavereita ihan liian vähän.

Koulutus antaa valmiudet toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä eli kaverina täysi-ikäiselle maahanmuuttaneelle nuorelle. Voit tulla vapaaehtoiseksi yksin, kaksin tai koko perheen voimin. Kaverin kaveriperheenä tuet nuoren kotiutumista Suomeen. Voit sopia tapaamiset nuoren kanssa omaa sopivaksi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Tiinalle viimeistään 3.5.2020: puh. 044 340 0702, tiina.herttuainen@setlementtilouhela.fi

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

Digipolkuja seniorille etänä

Digiopastusta senioreille etana

[jätä etäopastuspyyntö verkossa](#)

Kaipaako digiopastusta tietokoneen käyttöön? Me ENTER ry:ssä olemme käynnistäneet etäopastusta Windows 10 -tietokoneille. Etäopastusta voi pyytää melkeinpä mihin asiaan tahansa: laitteen ja asetuksiin, ohjelmien käyttöön, tiedostojen siirtoihin, varmuuskopiointiin, pilvipalveluihin, jossain myös päivitysasioihin.

Opastukset ovat avoimia ja maksuttomia kaikille senioreille Uudellamaalla. Tutustu etäopastusjätä etäopastuspyyntö Enterin kotisivuilla: <https://www.entersenior.fi/enter-opastaa/etaopastus>.

Opastuksia jatketaan ainakin toistaiseksi Enterin muiden opastuspaikkojen ollessa suljettuina koronaviruksen vuoksi. Opastuksia tehdään sen verran, kuin vapaaehtoisemme ehtivät opastaa

Etäopastuksen edellytyksenä on, että koneella on toimiva nettiyhteys. Opastuksen apuna voidaan käyttää myös videopuhelua. Lisätietoa etäopastuksesta: info@entersenior.fi.

Olemme täällä auttamassa, ole rohkeasti yhteydessä!

OivaHetki-toiminta omaistaan tai läheistään hoitaville

[pääsääntöisesti arkiikaan, voit jättää myös yhteydenottopyynnön](#)

Yhdistyksemme OivaHetki-toiminta tarjoaa kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville mahdollisuutta yksilölliseen, kertaluonteiseen tai säännölliseksi sovittuun keskusteluun, tukeen ja ohjaukseen. Työntekijämme puhelimitse (puhelinsoitot, tekstiviestit, WhatsApp), sähköpostitse, internetsivujen verkkolomakkeen sekä Facebook-sivumme postilaatikon kautta. Ota rohkeasti yhteyttä – olemme varten! OmaisOiva ohjaaja Laura Kosonen, puh. 050 320 3962, [laura.kosonen\(at\)omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net) OmaisOiva koordinaattori Heidi Puumalainen, puh. 050 306 6812, [heidi.puumalainen\(at\)omaisoiva.net](mailto:heidi.puumalainen@omaisoiva.net) Olemme pääsääntöisesti tavoitettavissa arkiikaan, voit jättää myös yhteydenottopyynnön.

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

Oivat puhelinporinat

[ota yhteyttä](#)

Oivat puhelinporinat -toimintamme on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville ja se mahdollisuuden saada puhelinyhteys toiseen, samassa tilanteessa olevaan omaishoitajaan sekä puhelimitse vertaistuellisia ajatuksia myös poikkeustilanteessa, jolloin kotoa lähteminen vertaistuelliselle äärelle on mahdotonta. Päästäksesi Oivat Puhelinporinat-toiminnan äärelle, sinun on vain ilmoittauduttava työntekijällemme, joka kokoaa luottamuksellisesti toiminnasta kiinnostuneiden yhteystiedot ja kohtauttaa omaishoitajat soittamaan toisilleen piristävän kertaluonteisen tai sovitun säännöllisemmänkin puhelun. Ole rohkeasti yhteydessä OmaisOivan työntekijöihin – me kohtautamme sinut toisen omaishoitajan kanssa. Yhteystietomme – odotamme yhteydenottoasi: OmaisOiva ohjaaja Laura Kosonen, puh. 050 320 3962, laura.kosonen@omaisoiva.net ja OmaisOiva koordinaattori Heidi Puumalainen, puh. 050 306 6812, heidi.puumalainen@omaisoiva.net

Puumalainen, puh. 050 306 6812, heidi.puumalainen@omaisoiva.net

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

FinFamin yleisöluennot Facebookissa

[tiistaisin, FinFami Uusimaan Facebook-sivu](#)

7.4. klo 17.30-19

PARISUHDE, KUN PERHEESSÄ ON PSYKKISTÄ SAIRAUTTA

Luennolla käsitellään parisuhteen vuorovaikutusta ja puolisoiden tunteita tilanteessa, jossa joko tai lapsi sairastaa psyykkisesti. Pohditaan sairastuneen, kumppanin ja vanhempien vaikeita tunteita sairauden vaikutusta parisuhteen dynamiikkaan. Mitkä ovat parisuhteen voimavarat, miten vaikeiden aikojen yli voi päästä ja kuinka ottaa puheeksi vaikeita asioita ja tunteita?

Luennoitsijana perheterapeutti Anne Huolman

21.4. klo 17.30-19

AHDISTUS JA AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

Mitä on ahdistus? Sen synty, tarkoitus ja mahdolliset haitat. Miten eri ahdistuneisuushäiriöt eroavat toisistaan?

Luennoitsijana psykiatri Lumikukka Socada.

[FinFami Uusimaan Facebook-sivu](#)

FinFamin etätoimintaa

Omaisten tuki ja neuvonta palvelee koko kuukauden ajan. **Voit varata puhelinajan verkossa** tai soittaa omaisten tuki- ja neuvontanumeroon 09 686 0260 (ma-to klo 9–16). Yksilö- ja perhetapaamisia toistaiseksi järjestetään.

Avoin chat mielenterveysomaisille järjestetään keskiviikkoisin klo 17–19.

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

Muistisairaana aikuiset lapset FB-ryhmä

[Facebookissa](#)

Olemme perustaneet Facebookiin vertaisryhmän, joka on tarkoitettu henkilöille, joiden

vanhemmalla/vanhemmilla on muistisairaus. Ryhmässä on mahdollisuus vaihtaa kuulumisia, ke oivalluksia, pyytää neuvoa vertaisilta tai jakaa vinkkejä.

Löydätte ryhmän hakemalla Facebookista ryhmää "Muistisairaahan aikuiset lapset (Uusimaa)" tai linkistä www.facebook.com/groups/206519573892430/.

Ryhmän toiminta on luottamuksellista.

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Muistisairaiden läheisten FB-ryhmä

[Facebookissa](#)

Olemme perustaneet Facebookiin vertaisryhmän, joka on tarkoitettu henkilöille, joiden läheisellä muistisairaus. Ryhmässä on mahdollisuus vaihtaa kuulumisia, kertoa oivalluksia, pyytää neuvoa vertaisilta tai jakaa vinkkejä.

Löydätte ryhmän hakemalla Facebookista ryhmää "Läheisten vertaisryhmä (Uusimaa)" tai linkistä: www.facebook.com/groups/211413830073718/

Ryhmän toiminta on luottamuksellista.

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Muistisairaiden läheisten FB-ryhmä

[Facebookissa](#)

Olemme perustaneet Facebookiin vertaisryhmän, joka on tarkoitettu henkilöille, joiden läheisellä muistisairaus. Ryhmässä on mahdollisuus vaihtaa kuulumisia, kertoa oivalluksia, pyytää neuvoa vertaisilta tai jakaa vinkkejä.

Löydätte ryhmän hakemalla Facebookista ryhmää "Läheisten vertaisryhmä (Uusimaa)" tai linkistä: www.facebook.com/groups/211413830073718/

Ryhmän toiminta on luottamuksellista.

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Nuorten etähengailuryhmä

[Facebookissa](#)

Apua, tukea ja seuraa erityistä tukea tarvitseville ja vammaisille nuorille!

Me osalliset ry:n Tekijätori haluaa osaltaan edelleen ylläpitää yhteisöllisyyttä ja olla vuorovaikuttu nuorten kanssa. Olemme perustaneet Facebookiin "Etähengailu" -ryhmän, jonne toivoisimme mahdollisimman monen nuoren liittyvän. Ryhmässä voi jakaa kuulumisia, piristäviä kuvia tai pyy vaikka apua vaikeilta tuntuvien koulutehtävien kanssa. Riikalta, Meriltä ja Tiinalta voi myös kysy opintoihin tai työharjoitteluihin liittyvissä asioissa. Linkki Facebook-

ryhmään: https://www.facebook.com/groups/211740073409479/?epa=SEARCH_BOX

Olemme perustaneet myös "etähengailu" -WhatsAppryhmän, jonne nuori voi liittyä seuraavan linkin kautta: <https://chat.whatsapp.com/EMo7DwBA3ZW4nmdsnCw8gl> (vaatii WhatsApp-sovelluksen puhelimeen). Ryhmässä Riikka, Meri ja Tiina ovat vuorollaan paikalla vastailemassa viesteihin e ilmoitettuin ajankohtina. Nuoret voivat chattaila ryhmässä toki myös vapaasti keskenään. Wha voi lähetellä myös ääniviestejä.

Nyt kaikki nuoret mukaan etähengaamaan!

www.osalliset.fi/

Nuorten etähengailuryhmä

[Facebookissa](#)

Apua, tukea ja seuraa erityistä tukea tarvitseville ja vammaisille nuorille!

Me osalliset ry:n Tekijätori haluaa osaltaan edelleen ylläpitää yhteisöllisyyttä ja olla vuorovaikutuksessa nuorten kanssa. Olemme perustaneet Facebookiin "Etähengailu" -ryhmän, jonne toivoisimme mahdollisimman monen nuoren liittyvän. Ryhmässä voi jakaa kuulumisia, piristäviä kuvia tai pyy vaikka apua vaikeilta tuntuvien koulutehtävien kanssa. Riikalta, Meriltä ja Tiinalta voi myös kysyä opintoihin tai työharjoitteluihin liittyvissä asioissa. Linkki Facebook-ryhmään: https://www.facebook.com/groups/211740073409479/?epa=SEARCH_BOX

Olemme perustaneet myös "etähengailu" -WhatsAppryhmän, jonne nuori voi liittyä seuraavan linkin kautta: <https://chat.whatsapp.com/EMo7DwBA3ZW4nmdsnCw8gl> (vaatii WhatsApp-sovelluksen puhelimeen). Ryhmässä Riikka, Meri ja Tiina ovat vuorollaan paikalla vastailemassa viesteihin e ilmoitettuin ajankohtina. Nuoret voivat chattaila ryhmässä toki myös vapaasti keskenään. Wha voi lähetellä myös ääniviestejä.

Nyt kaikki nuoret mukaan etähengaamaan!

www.osalliset.fi/

Onnensillan etäkahvila

[ma, ke ja pe klo 14-16](#)

Keitä kuppi kuumaa ja klikkaa itsesi mukaan:

<https://www.hyvy.fi/korona-extra/etakahvila/>

Tutustu myös kokoamaamme tieto- ja apupakettiin Korona EXTRA:

<https://www.hyvy.fi/korona-extra/>

Kauppa-apu.com: Tarjoa tai pyydä kaupassakäyntiapua

Valtakunnallinen

Halusimme tehdä kauppa-avun sopimisesta mahdollisimman helppoa.

Sivulla näet kartalta lähialueesi avunpyytäjät ja avuntarjoajat sekä voit jättää kartalle oman ilmoituksen. Kauppa-apu-sivua ylläpidetään täysin vapaaehtoisvoimin. Kiitos teille jokaiselle avuntarjoajalle ja lämpimästi tervetuloa käyttämään Kauppa-apu.com-sivua

Sivun käytön ohjeet:

- 1) Mene osoitteeseen www.kauppa-apu.com. (Sinut ohjataan palvelun sivulle: <https://kauppa-apu.sharetribe.com/>)
- 2) Klikkaa "liity käyttäjäksi". Jos olet puhelimella, tämä löytyy vasemman yläreunan valikosta. Voit myös liittyä Facebook-tunnuksilla tai sähköpostiosoitteellasi.
- 3) Selaa karttaa nähdäksesi avunpyynnöt ja avuntarjoajat lähelläsi. Voit vastata jo olemassaoleviin ilmoituksiin tai jättää kartalle oman ilmoituksesi avunantoa koskien. Jos olet puhelimella, ilmoitukset löytyvät vasemman yläkulman valikosta

Kauppa-apu.com-sivu toimii myös englanninkielellä, joten se mahdollistaa avun myös heille, jotka puhuvat suomea. Myös ruotsinkielinen käännös on työn alla ja tulossa lähiaikoina.

Uudenmaan keliakiayhdistyksen palvelut koronan aikaan

[Puhelimitse tai sähköpostitse](#)

Uudenmaan keliakiayhdistyksen tarjoamaa vertaistukea on mahdollista saada puhelimitse tai sähköpostitse: <https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/kaipaatto-tukea/>

Seuraa nettisivuilta myös muuta verkossa järjestettävää toimintaa.

Kaipaatto juttukaveria? Juttele kuulumisiasi hetki järjestösihteerin kanssa ti-to klo 10-12 puh. 09 6490

Keliakiayhdistyksen verkkoluento

[ke 8.4. klo 17, Zoom-etäkokousohjelmisto](#)

Järjestämme uusille jäsenillemme verkkoluennon Zoomissa korvaamaan peruuntunutta tilaisuutta Oodissa. Tarvitset vain tietokoneen tai älypuhelimien ja pääset kuuntelemaan luentoa omalta kotipaikalta. Saat ennen luentoa linkin sähköpostiisi, jonka avaamalla pääset liittymään luentoon. Luvassa on Uudenmaan keliakiayhdistyksen esittely ja ravitsemusterapeuttiopiskelijan pitämä luento keliakian ja gluteenittomasta ruokavaliosta.

Ilmoittaudu joko sähköpostitse osoitteeseen uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com tai soita numeroon 09 4319 6490 (varmimmin keskiviikkoisin klo 10-14, myös tiistaisin ja torstaisin voi yr

tavoittaa punelimmella).

Hyvinkään Palloseuran Apupalvelu auttaa maksutta arkiaskareissa

Hyvinkäällä

Hyvinkään Palloseura on pelaajien perheet huomioiden monituhatpäinen yhteisö, jonka joukosta lähipiiristä löytyy varmasti sekä riskiryhmään kuuluvia, että sairastumisen, altistumisen tai muus kotieristyksessä olevia. Autamme mielellämme myös muita hyvinkääläisiä.

Tehtäviä, joissa autamme voivat olla esimerkiksi kaupassa tai apteekissa käyminen, kirjeiden postittaminen, koirien ulkoilutus, tai mikä tahansa, mihin autettava ei terveydentilansa tai kotieristysvooksi kykene.

Mikäli tarvitset apua kaupassakäyntiin, koiran ulkoilutukseen tai muuhun julkiseen asiointiin, läh avuntarvepyyntö joko sähköpostitse hyps@hyps.fi tai tekstiviestitse/Whatsapp-viestillä: 040 485

Ilmoita viestissäsi:

- Millaista apua tarvitset
- Milloin tarvitset apua
- Missä asut/missä paikassa avun tarve sijaitsee
- Omat yhteystietosi

Kun avustuspyyntösi on toimitettu auttajaverkostoomme ja sille on löytynyt vapaaehtoinen tekijä yhteydessä sinuun ja sovitte yksityiskohdista. Esimerkiksi kauppamaksua varten rahaliikenne on joko käteisellä tai mobiilisiti, esimerkiksi Mobile paylla.

Toivomme viestejä sähköisenä tekstimuodossa, jotta avunpyynnön lähettäminen vapaaehtoisryh olisi mahdollisimman nopeaa. Ymmärrämme kuitenkin, että joillekin avun tarvitsijoille eivät sähkö viestintämuodot välttämättä ole niin helposti lähestyttäviä, joten otamme myös vastaan puheluita 485 5622

Lisätietoja:

Hyvinkään Palloseura: 040 485 5622 / hyps@hyps.fi

Siskot ja Simot välittää kauppa-apua

Järvenpäässä, Keravalla, Tuusulassa ja Mäntsälässä, käynnistymässä Nurmijärvellä

Apu on tarkoitettu ikäihmisille ja muille koronatilanteen vuoksi riskiryhmiin kuuluville, joiden on vaikeaa liikkumista ihmisten ilmoilla.

Kauppa- ja apteekkiapua välitetään Keski-Uudellamaalla Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa Toimintaa käynnistetään myös Nurmijärvellä. Mäntsälässä ja Sipoossa kauppa-apua toteutetaan LähiTapiola Uusimaan tuella.

Kaikkiin avunpyyntöihin ja -tarjouksiin pyritään vastaamaan.

Toiminnassa kiinnitetään erityistä huomiota hygieniaan ja turvallisuuteen. Vapaaehtoiset ja avun

ohjeistetaan tarkoin ennen kauppareissuja. Kauppareissuista ei vastaanoteta korvausta.

Kauppa-avuksi on jo ilmoittautunut vapaaehtoisia useissa kunnissa. Vapaaehtoisina voivat toimia vuotiaat.

TARVITSETKO KAUPPA-APUA TAI HALUATKO ANTAA SITÄ? OTA YHTEYTTÄ:

Järvenpää, Kerava ja Tuusula: toimisto@siskotjasimot.fi / 044 973 3844

Mäntsälä: mantsala@siskotjasimot.fi / 044 244 3267

<https://www.siskotjasimot.fi/2020/03/18/siskot-ja-simot-valittaa-vapaaehtoisen-kauppa-avun-turvaperille-koronatilanteessa/>

Digineuvontaa puhelimitse

[ma-to klo 15-18](#)

Tarvitsetko apua tietokoneen, tabletin tai älypuhelin kanssa?

Käytätkö ensimmäisiä kertoja sähköisen asiointin palveluja ja kaipaillet neuvoja?

Olisiko kiva hetki vain rupertella?

Digineuvontapuhelin palvelee ma-to klo 15-18 (aikavälillä 30.3-22.4)

P. 040-3153892 / Jouko

Järjestäjä: Hae mut! ja Digistä mua! hanke ja Järvenpään Opisto.

Juttukorva-puhelin

[ma-pe klo 13-15](#)

HelsinkiMissio on avannut uuden valtakunnallisen Juttukorva-puhelinpalvelun lievittämään kaikkea yksinäisyyttä poikkeustilanteen keskellä! Juttukorvassa voit keskustella työntekijämme kanssa n tahansa aiheesta. Vastaamme ma-pe klo 13-15 numerossa 045 341 0504. Ota yhteyttä! 📞

[Lue lisää](#)

MLL:n lasten ja nuorten puhelin

[maanantaista perjantaihin kello 14-20](#)

[lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17-20](#)

Lasten ja nuorten puhelimeen voivat lapset ja nuoret soittaa maksutta koko maassa joka päivä. Puhelimen toisessa päässä on koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella.

Lasten ja nuorten puhelimessa voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen aikuiset päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Lasten ja nuorten puhelimen puheluja ei nauhoiteta.

Lasten ja nuorten puhelin **116 111**

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

MLL:n vanhempainpuhelin

maanantaisin klo 10–13 ja 17–20

tiistaisin klo 10–13 ja 17–20

keskiviikkoisin klo 10–13

torstaisin klo 14–20

Vanhempana ja kasvattajana kokee usein ristiriitaisia tunteita. Lapsen kasvun ja kehittymisen seuraaminen tuottaa ennen kokematon ilo, mutta herättää myös kysymyksiä, joihin ei itse löy vastausta ja tunteita, jotka haluaa jakaa luottamuksellisesti.

Vanhempainpuhelimessa voit puhua mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta. Kanss keskustele MLL:n kouluttama päivystäjä. Voit ottaa nimettömänä yhteyttä puhelimitse, chatta kirjoittamalla nettikirjeen. Kaikki yhteydenotot ovat luottamuksellisia, puheluja ei nauhoiteta eikä henkilöllisyyttäsi pystytä selvittämään. Puhelu on sinulle maksuton.

Vanhempainpuhelimien numero on **0800 92277**.

Huom!

Pääsiäisenä 10.–14. huhtikuuta 2020 Vanhempainpuhelin ja chat ovat tauolla. Nettikirjeen voi ki myös pääsiäispyhinä, siihen vastataan viikon sisällä.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>

Palaa kirjeen alk

Muut

Uusimaalaiset.fi

Tutustu palveluun, rekisteröi yhdistyksesi ja katso paikkakuntasi tapahtumia sekä vapaaehtoistehtäviä avaamalla paikkakuntasi linkki.

Hyvinkää

Järvenpää
Kerava
Mäntsälä
Nurmijärvi
Pornainen
Tuusula

Yhdistysväen senssipalsta

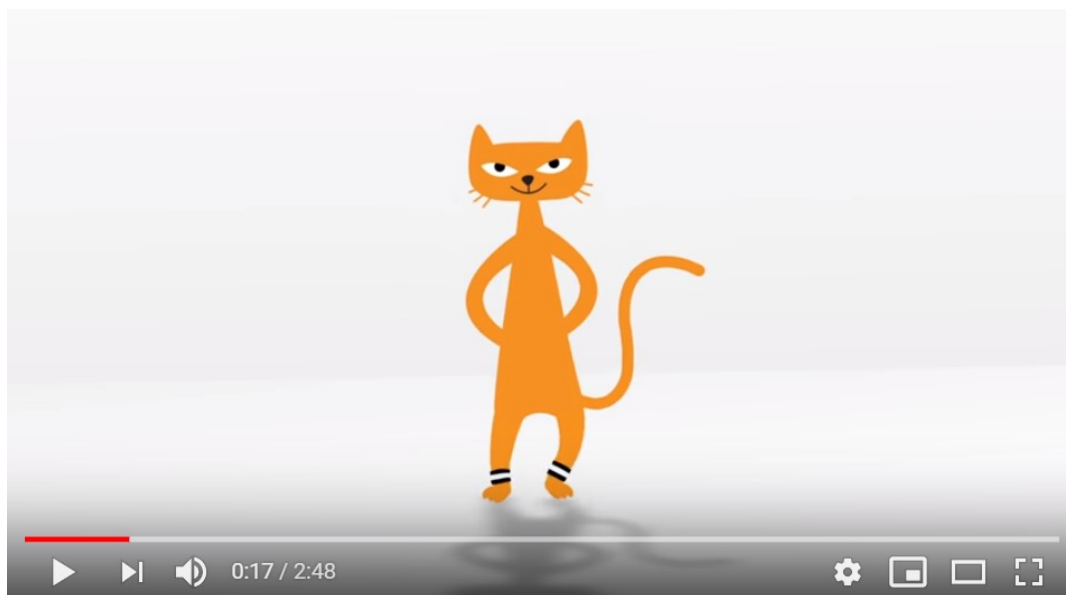
Oletteko suunnittelemassa tapahtumaa tulevaisuudessa? Entä kelpaisiko apu ja yhteistyö? Etsi yhteistyökumppaneita yhdistysväen omalta senssipalstalta. Tositarkoituksella!

Uutiskirjeen uuteen osioon kerätään tulevia tapahtumia ja tilaisuuksia, joita yhteistyö helpottaisi se toisi lisää vaikuttavuutta. Oli kyseessä retki, varainkeruu tai mikä tahansa muu tapahtuma, ni yhteistyöllä asiat sujuvat helpommin.

Ilmoita <https://www.yhdistysverkosto.net/yhteystiedot/uutiskirje/senssipalsta/>

[Palaa kirjeen alku](#)

Kuukauden video



Ei anneta lihasten löystyä eikä nivelten jäykistyä korona-aikanakaan. Jumppakissa esittelee helpon kahdeksan liikkeen sarjan, jota on mukava tehdä letkeän musiikin tahdissa.

ILMOITTAMINEN UUTISKIRJEESSÄ

Vapaaehtois- ja yhdistystoiminnan uutiskirje on tarkoitettu ilmoituskanavaksi Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveystoimialan epäkaupallisille ajankohtaistiedoille tapahtumista, koulutuksista, vapaaehtoistyöpaikoista jne. Ilmoittaminen on maksutonta.

Uutiskirjeeseen tarkoitettu materiaali pitää toimittaa viimeistään viikkoa ennen kuukauden vaihdetta!

Ilmoittaminen tapahtuu [täältä löytyvän lomakkeen kautta](#).

Yhdistysverkosto pidättää oikeudet valita uutiskirjeeseen sopivat aineistot ja tarvittaessa tiivistää

TILAA UUTISKIRJE SÄHKÖPOSTIISI TÄSTÄ!

Tästä selvittäään!

Seuraava uutiskirje ilmestyy toukokuun alussa!



Yhteystiedot:

Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry
Puistotie 83
04430 Järvenpää

Haluatko perua tilauksesi?
Tilauksesi voit perua tästä [linkistä](#).

This email was sent to << [Test Sähköpostiosoite](#) >>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry · Puistotie 83 · Järvenpää 04430 · Finland

