

PUHEENJOHTAJAN AJATUKSIA KORONAN AIKAAN (26.3.2020)

Korona on muuttanut maailmaa enemmän, kun meistä kukaan osasi edes kuvitella. Tietämättä kuinka kauan poikkeus tila kestää. Siksi meidänkin on hyvä noudattaa ohjeita, joita meille annetaan. Olemmehan AVH-ihmisinä osin riskiryhmässä ja ikärakenteen puolesta myös kuulumme isosti yli 70-vuotiaisiin, joten ohjeita on vain uskottava.

Satakunnan AVH-yhdistys ry on keskeyttänyt toimintansa tältä keväältä ja kesältä. Toivottavasti päästään syksyllä aloittamaan kerhotoimintamme taas normaaliin tapaan. Tämä tilanne teki myös kevätkokoukseen muutoksen. Kevätkokous pidetään tänä vuonna syyskokouksen yhteydessä. Tarkempi päivämäärä, aika ja paikka selviävät jäsenkirjeessä 2/2020. Syyskokouksessa käsitellään kaikki kevätkokouksen asiat sekä tietysti syyskokouksen asiat, jotka määrätään yhdistyslaissa. Seurataan tilannetta ja toimitaan sen mukaan, kun meitä ohjeistetaan.

Nyt on tärkeä muistaa myös se oma hyvinvointi. Kehitetään omia hyviä käytäntöjä jokapäiväiseen elämään. Aamulla herätään ja venytellään paikat auki päivän koitoksiin; on hyvä harrastaa pientä liikuntaa kuten fysioterapeutit ovat meitä opettaneet. Otathan nyt viimeistään yhdistyksen lähettämä liikuntakortti käyttöön. Muista palautus 23.5.2020 mennessä palautusosoitteeseen, niin olet arvonnassa mukana. Syöminen on tärkeää tässäkin tilassa, vihannesten syönti on suositeltavaa. Liikunnan väheneminen muuttaa ihmistä, ylenpalttista lihan syöntiä ei suositella jos liikunta jää kovin vähäiselle. Helposti liikunta jää hieman vähemmälle tällaisena aikana, mutta älä unohda liikuntaa. Tee päivittäin pieni lenkki lähiympäristöön, kotipihassa käyskentely on oikein hyvä. Ulkoilma on hyvää, kunhan ei aleta kokoontua ryhmissä, päiväkahvit on mukava juoda vaikka pihaterassilla/parvekkeella. Tee asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä (mahdollisuuden mukaan). Pidä puhelin kuumana ja soitele AVH-kerholaisille, ystäville ja niille, joille on pitänyt soittaa jo vuosia sitten, yllätä heidät. Olet varmaan ajatellut ottaa vanhoihin ystäviin yhteyttä, saamatta sitä aikaiseksi. Nyt on sen aika, ystävät kiittävät. Mitä jos otettaisiin kynä kultaaseen käteen, alettaisiin muistelemaan vanhoja ja kirjoitteluun kirjeitä ystäville/ kavereille/sukulaisille. Muistanet varmaan, kuinka hienoa oli saada kirje. Onhan nykyään sähköpostit ja muut yhteydenpitovälineet käytössä. Ketä on niiden kanssa tottunut käyttämään yhteydenpitoa, hyvä niin. Muistutus tietotekniikkaan liittyvää. Kannattaa sähköpostiliikenteessä olla tarkka, outoja sähköposteja ei kannata avata ollenkaan poistaa ne suoraan roskakoriin. Myös ovelta ovelle kaupustelijoista on syytä olla tarkkana. Muutama mätä omena pilaa koko korin.

Jos on taito ompelutöihin, on se mukavaa tekemistä. Ristisanatehtävät, sudokut ja värityskirjat löytyvät myös tehtävälialta. Voisit pitää pientä päiväkirjaa, mitä on tullut tehtyä poikkeus tilan aikana. Harva meistä on kokenut poikkeustilaa eläessään. Musiikin kuuntelu on hyvin terapeutista, musiikin on oltava miellyttävää kuuntelialle. Mene ruokailun jälkeen puoleksi tunniksi pitkällesi ja laita jotain itsellesi miellyttävää musiikkia soimaan, kuuntele ja nauti. Lue mukavaa kirjaa, jos olet kirjaihmissä. Muista myös äänikirjat (jollain on Celianet -kirjasto) tai voit ostaa edullisesti äänikirjasovelluksen. Televisio on mukava seuralainen, älä kuitenkaan jää televisioon koukkuun; katso vain mielenkiintoisia ohjelmia. Jos tietokone on tuttu, sieltä löytyy vaikka mitä. Tietokoneeseenkaan ei parane jäädä koukkuun, tee itsellesi aikaraja/ päivä. Kuten meitä on opetettu, pitämään lapsillemme/ lapsenlapsillemme aikaraja niin televisioon kuin tietokoneelle. Vai olisinko pieni kirjailija ja alkaisin kirjoittamaan kauan suunnittelemaani kirjaa. Soitele AVH-kerhokavereille, vaikka ei olisi mitään asiaa!

Teet sitten mitä tahansa, kunhan teet. Älä jää yksin miettimään, ota yhteyttä rohkeasti. Uskon sydämestäni, kukaan ei halua olla yksin eikä halua jättää yksin. Kyllä me tämäkin vielä kukistetaan, aikaa se voi ottaa. Noudatetaan me ohjeita ja odotetaan päivää, jona tämä voitetaan.

Kevät voittaa talven ja alkaa valoisammat ajat. Hyvää kevättä ja kesää, syksyllä tavataan toiminnan merkeissä. Jäsenkirje 2/2020 pyritään saamaan jäsenille elokuun 2020 aikana.

Pj. Juha Pajuniemi
Satakunnan AVH-yhdistys ry