

VIRTUAALIVINKKEJÄ KOTOILIJOILLE

KEVÄT 2020



Hei kaikki!

Elämme poikkeuksellisia aikoja, ja moni meistä on nyt päätenyt viettämään kotona enemmän aikaa kuin mihin on totuttu.



Harrastukset ovat tauolla, konsertit peruttu, ja yhteiset olotilatkin on suljettu. Meillä kaikilla kestää varmaan hetken totutella tilanteeseen, mutta vastoin ensivaikutelmaa, maailma ei suinkaan ole kiinni - nyt on hyvä aika lähteä seikkailemaan virtuaaliseen maailmaan!

Kuukausittaisen maksuttomien- ja Kaikukorttitapahtumalistauksen sijaan lähetän teille tällä kerralla pienen idealistauksen virtuaalisesta tekemisestä. Lista ei edes yritä olla kattava, vaan sen on tarkoitus inspiroida, antaa pieni kuva siitä, miten moninaista tarjontaa on olemassa.

Internetin ihmeellisen maailman lisäksi kotona voi tietysti viihtyä muutenkin. Milloin viimeksi teit palapelin? Onko hyllyssäsi pino kirjoja odottamassa, että olisi aikaa lukea? Oletko odottanut aikaa järjestää valokuvat ja maustehyllyt, tai kaipaisiko ystävä tai sukulainen pitkää puhelua?

Liitän mukaan myös hieman asiointitietoa. Tarkemmat tiedot siitä, miten juuri sinulle tärkeä kohtaamispaikka tai virasto on järjestänyt mahdollisuuden sinulle olla yhteydessä heihin, saat kysymällä heiltä itseltään. Tilanteet elävät ja ohjeistukset voivat muuttua jopa päivittäin. Huomaa, että suurimmalla osalla palveluntarjoajista on omien kotisivujen lisäksi myös Facebook-sivustot, joihin kannattaa nyt tutustua!



Pidetään mieleemme virkeinä ja rauhallisina, tuetaan ja autetaan toisiamme, ja selvitään tästä erikoisesta ajasta yhdessä!

Johanna

PYSYTÄÄN YHTEYKSISSÄ



AIKUISSOSIAALITYÖ

Aikuissosiaalityön palveluita on supistettu koronavirustilanteen vuoksi. Pystymme tällä hetkellä tarjoamaan vain välttämättömiä sosiaalipalveluja ja tapaamme asiakkaita ainoastaan päivystyksellisissä asioissa. Muilta osin siirrämme kiireettömiä tapaamisaikoja myöhemmäksi tai hoidamme niitä puhelimitse tai etäyhteyksiä hyödyntäen. Myös aikuissosiaalityön ryhmät ja tapahtumat ovat toistaiseksi tauolla.

Toivomme, että siirrat mahdollisuuksien mukaan kiireettömien asioiden hoitamista myöhemmäksi. Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen hakemukset voit jättää sähköisesti. Muissa asioissa otathan meihin yhteyttä puhelimitse. Aikuissosiaalityön puhelinnumerot ja sähköisen asioinnin ohjeet löytyvät osoitteesta www.espoo.fi/sosiaalityo

Lisää ajankohtaista tietoa löydät osoitteesta: www.espoo.fi/koronavirus



KELA

Koronaviruksen takia suosittellemme asiakkaille asiointia verkossa ja puhelimesta. Jos selvittävää on paljon, puhelinpalveluun voi myös varata ajan. Hakemukset ja liitteet kannattaa toimittaa verkossa. Verkossa näkee myös, jos jokin liite puuttuu tai hakemusta pitää muuten täydentää.

Jos verkkoasiointi ei ole mahdollista, hakemukset ja liitteet voi lähettää Kelaan postitse osoitteeseen: Kela, PL 10, 00056 Kela. Hakemuslomakkeita voi tulostaa Kelan verkkosivuilta.

Puhelimesta voi hoitaa useimmat Kela-asiat, ja puhelinpalveluun voi myös varata ajan. Pyydämme välttämään soittamista puhelinpalveluun, mikäli asia ei ole kiireellinen tai asiakaspalvelun ratkaistavissa. Asiakaspalvelussa ei esimerkiksi voida vaikuttaa hakemusten käsittelyn aikatauluun eikä voida kertoa, milloin päätös tulee. Jos asiakkaalta odotetaan toimenpiteitä tai lisätietoja, Kela ottaa yhteyttä.

Jos käynti palvelupisteessä on välttämätöntä, pyydämme noudattamaan hyvää käsihygieniaa, pitämään etäisyyttä muihin ja välttämään lähikontaktia. Ethän tule paikalle, mikäli sinulla on flunssan oireita, olet karanteenissa, olet matkustanut ulkomailla tai olet mahdollisesti koronaviruksen altistusketjussa. Koronatilanteen takia osa palvelupisteistä on suljettu. Tarkistathan ennen käyntiä palvelupistehausta, onko palvelupiste auki.

<https://www.kela.fi/korona>

<https://www.kela.fi/palvelupiste-haku>



ESPOON MIELENTERVEYSYHDISTYS EMY RY

<https://emy.fi/>



Me Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä kannamme osaltamme vastuun koronavirustilanteesta yhteiskunnassa. Olemme keskeyttäneet Emyn ryhmämuotoiset toiminnot. Näiden toimien tarkoitus on noudattaa Suomen hallituksen linjaa sekä hidastaa koronaviruksen leviämistä ja tällä tapaa estää terveydenhuollon ylikuormittumista. Ymmärrämme, että tämä tilanne aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta.

Pyrimme mahdollistamaan mahdollisuuksien puitteissa korvaavia mielenterveyttä tukevia toimintoja yhdistyksessämme. Tällä hetkellä muun muassa päivystämme puhelimitse ja toimimme kuuntelevina korvina erityisesti Emyn toiminnan piirissä oleville henkilöille – mutta toki kenelle tahansa ja myös sinulle. Viestimme on, että älä jää huolesi kanssa yksin, ota yhteyttä! Jos kaipaat juttuseuraa tai haluat puhua koronaviruksen aiheuttamasta tilanteesta tai muista huolestasi, olemme puhelimen päässä sinua varten. Soita, me kuuntelemme.

- Saara Arkimo p. 050 312 5192
- Terhi Jutila p. 050 310 7985
- Arttu Pöyhtäri p. 050 312 5193
- Neeni Luukkonen p. 050 310 7982
- Tiina Pajula p. 050 310 7987
- Virpi Guttorm p. 050 310 7981
- Kaj Järvisalo p. 050 552 1049



KOHTAAMISPAIKKA ASKEL

Askel on suljettuna 13.4. asti.

<https://www.kalliola.fi/vapaaehtoistyö/asukastalot-ja-kohtaamispaikat/kohtaamispaikka-askel-espoo/>



Askeleen kiinnioloaika pitenee hieman, ja se ei ole kiva juttu tietenkään. Askel on niin tärkeä paikka niin monelle, kuin toinen koti kuten niin monesti kuulemme kävijöiden sanovan, sellainen hyvä mesta. Ja niinhän se onkin, Askeleen olohuoneen huumoria ja juttuja ei voita mikään 😊 Mutta tämä aika on nyt eletävä näin, kunnes pääsemme eroon tuosta ikävästä viruksesta ja pääsemme jälleen normimeininkiin. Nyt suojelemme heitä, joille tämä virus on vaarallinen ja kestämmme sen kyllä 🤝

Muista, että täällä me olemme silti, voit vaikka soittaa tai laittaa viestiä, ota rohkeasti yhteyttä. Jutellaan ja kohdataan!

Anne p. 040 518 2667 anne.arkonaho@kalliola.fi

Irene p. 040 700 6141 irene.ponkala@kalliola.fi

Älä jää yksin ❤️

IHAILE TAIDETTA

12 kansainvälistä museota järjestää **virtuaalisia taidekierroksia**. Käy kurkistamassa vaikka British Museumin tai Musée d'Orsayn tarjontaa!

https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours?fbclid=IwAR0pqCmduG-I0Wy4lSp3NPLSRKAK5YpLRAuBD0I4nRvcXecqRP5_aFaTtkQ

Google Arts & Culture **Google-arts kokoelmia ympäri maailman**

https://artsandculture.google.com/partner?hl=en&fbclid=IwAR0RjsnNTcgVHt_Sy6bDGweK9uzNsqIG7AKCIaA2J2yEpRD2VpiEYOUb5lk

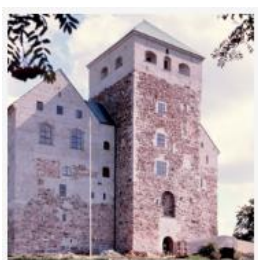
ATENEUM

KANSALLISGALLERIA •

Ateneum: Suomen taiteen tarina – lyhytelokuvat

Suomen taiteen tarina -lyhytelokuvat näyttävät tutut klassikot uudessa valossa. Kamera poimii teoksen pinnasta yksityiskohtia, joita silmä ei muuten näkisi. Tutustakin teoksesta paljastuu näin uusia puolia: siveltimenvetoja, tehostevärejä ja yllättäviä yksityiskohtia.

https://ateneum.fi/nayttelyt-nyt/suomen-taiteen-tarina-lyhytelokuvat/?fbclid=IwAR0RjsnNTcgVHt_Sy6bDGweK9uzNsqIG7AKCIaA2J2yEpRD2VpiEYOUb5lk



Ääniopastuksille museoihin

Museoiden ollessa suljettuna voit lähteä mielenkiintoisille ääniopastuksille Turun linnan keskiaikaan, Luostarinmäelle vuoteen 1828 tai Pippingin perheen Elsa-piian johdattamana Qwenselin taloon.

https://www.turku.fi/uutinen/2020-03-18_lahde-aaniopastuksille-museoihin?fbclid=IwAR0ml2CcDv2kXCq3oAHCEfFfrLq_RsWNzF48Ek49XL93YGEgsaPqZRiVQQE



**OOPPERA
BALETTI**

BALETTIA JA OOPPERAA

https://oopperabaletti.fi/stage24/?fbclid=IwAR29UfdML655IIGolrSMVIGEbyiicN4ma3k_bcFhDzPObD2RrTj1SueFO5I

KUUNTELE ÄÄNIKIRJOJA JA SATUJA

Yle Areenassa maksuttomia äänikirjoja, esimerkiksi Taikurin Hattu

AREENA AUDIO

<https://areena.yle.fi/audio/1-50294027?fbclid=IwAR3BWB37gtlaIOeVmamu2yuqb19YPduEDsKxrnw11JgDWI3FkD6Blbb7S4>

Lukulumo-sovelluksessa lastenkirjoja maksutta!



OPI JOTAIN UUTTA

Opettele vaikka sienestyksen alkeita...

http://www.funga.fi/blog/miten-aloitat-sienestyksen-ja-sienten-opiskelun/?fbclid=IwAR0vbi3u3JwbFJQcgL_ne0-XWJE1G-qH813t_u8dGP4bZVqutK1mFnetccw

...tai tutustu tähtitaivaaseen!



https://www.ursa.fi/blogi/tuoreimmat.html?fbclid=IwAR22JMN8EGp_Sprn3hiOd8gojDZFKbwzxf3cvZ8YZVUWAYzCBTks-2tU84o

JAA KOKEMUKSIA

SKS kerää kokemuksia koronaviruksesta 12.3.–15.6.2020. Kerro kokemuksistasi ja tuntemuksistasi koronavirukseen liittyen!



<https://www.finlit.fi/fi/arkisto/vastaa-keruusiin/koronakevat?fbclid=IwAR2OrG1oc2s5CWbb-dQ9kBJbCHfgtKIC7xBqH9zFPfDzVa8KdWjdPbsdviU#.XnDFcs4zZPZ>

JAA JA SAA VINKKEJÄ

KARANTEENIKLUBI FACEBOOKISSA

Jaetaan vinkkejä yhdessä

https://www.facebook.com/karanteeniklubi/?hc_location=ufi



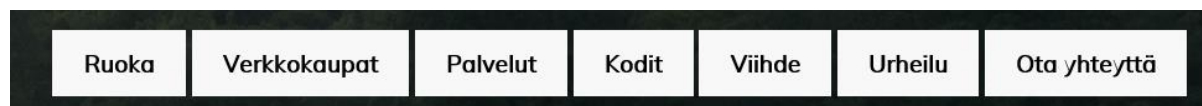
KORONAKONSERTIT FACEBOOKISSA

Tietoja virtuaalikonserteista

https://www.facebook.com/Koronakonsertit/?hc_location=ufi

KARANTEENISSA.FI

Karanteenissa.fi kokoaa tietoa erilaisista tuote- ja palveluratkaisuista koronaviruksen ehkäisemiseksi. Sivusto on helsinkiläisen 22-vuotiaan opiskelijan tapaan auttaa koronaviruksen aiheuttaman epävarmuuden aikana.



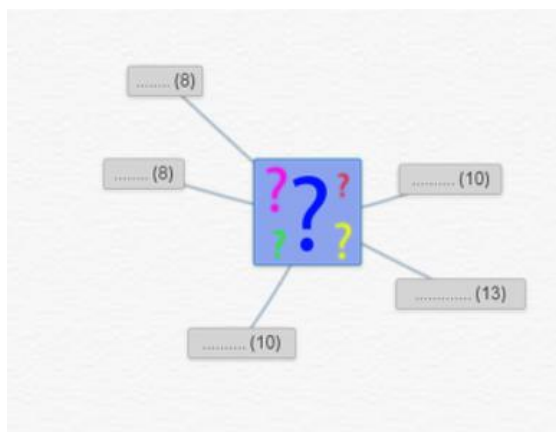
https://karanteenissa.fi/?fbclid=IwAR0MA05Ypj3Rk6Wyhfv-R3oXq3KedQ6bL5CEBTm-Vk9dfPX5KIzDrUb1_rw

PIDÄ AIVOSOLUT VAUHDISSA

RELAATIOT- PÄÄTTELYPELI

Satoja eri tasoisia päättelyketju- pelejä

<https://hyotyinen.iki.fi/relaatiot/>



MUSISOI



Ilmainen virtuaalikaraoke

<https://singa.com/fi>

ASKARTELE

Katso vaikka Marttojen askarteluvinkkejä!



<https://www.martat.fi/marttakoulu/kasityoohjeet/askartelu/?fbclid=IwAR2CUXaL8ecA0ASHrEV25T-vzqcNSBzhqlM9qoecM244ie7V7AgbOc79U>

TAITEILE ITSE!

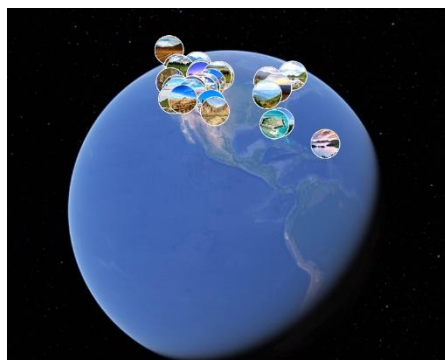
Maksuttomia värityskirjoja 113 museosta!

<http://www.openculture.com/2019/02/download-free-coloring-books-from-113-museums.html?fbclid=IwAR37OrGa0yfkPWgIGQ6PPo-T-HwUTIORIS04EdVR7eZHF1kky0xxdPEgsIY>

#ColorOurCollections

February 4-8, 2019

THE
NEW YORK
ACADEMY
OF MEDICINE



TUTUSTU MAAILMAN LUONNONPUISTOIHIN

<https://earth.google.com/web/@2.45133915,-98.61144059,-5192.98031784a,27413757.13498593d,35y,-0h,0t,0r/data=Ci0SKxIgmzVhNjc1YmQ0NjVjMTFlOTg0Yjg1NTMyNWJjMDk2MzQjB3ZveV90b2M>

Lisää virtuaalitekemisen vinkkejä myöhemmin!