

Meikäläiset

Me Itse ry:n jäsentiedote 2 • 2020

Kohtaa
mut

Koronaa vastaan



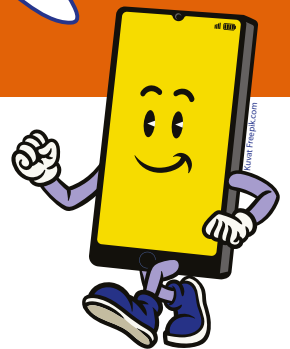
Soita, kun
haluat jutella!

Meikäläiset yhdessä koronaa vastaan – lue vinkit

 Me Itse



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.

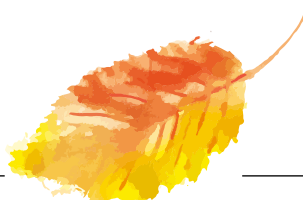


Sisältö

Yhdessä koronaa vastaan	3
Puheenjohtaja Jaana Nordlund: Tuetaan toisiamme	4
Koronasanastoa	6
Hyvinkään ryhmä kokosi ideoita Kaikki eivät voi osallistua netin kautta	8
Vinkki: Näin käytät kasvomaskia.....	9
Korona-aika vaatii uusia keinoja	10
Vinkki: Me Itse -ryhmien tapaamiset.....	11
Vinkki: WhatsApp-viestit.....	13
Vinkki: Pidetään yhteyttä -opas.....	13
Vinkki: Kaipaanko juttukaveria? Tule mukaan juttupuhelimeen ja livelähetyksiin.....	14
Vinkki: Koronavilkun asentamiseen saa apua	16
Teemaviikko: Toimeentulo puheenaiheena.....	18
Korttikampanja teemaviikolla	19

Meikäläiset-jäsentiedotteen kuvat:

Valokuvat valokuvaaja Laura Vesa
Piirokset Freepik.com



Yhdessä koronaa vastaan

**Korona on ikävä juttu, mutta yritetään jaksaa yhdessä.
Me Itse ry toivoo, että pidämme huolta itsestämme ja toisistamme.**

Maaliskuussa 2020 koko maailmaan levisi uusi koronavirus, joka aiheuttaa vakavan taudin joillekin ihmisille.

Koronaviruksen oireita voivat olla kuume, yskä, hengenhdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi ja ripuli.

Jos sinulla on koronaviruksen oireita, ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Voit soittaa omaan terveyskeskukseesi.

Pidä huolta puhtaudesta

Puhtaudesta huolehtiminen on paras tapa ehkäistä koronaviruksen leviämistä.

Toimi näin:

- Pese kädet usein huolellisesti vedellä ja saippualla.
- Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsidesiä.
- Suojaa suusi, kun yskit tai aivastat.
Käytä esimerkiksi nenäliinaa tai hihaa.
Älä yski tai aivasta kämmeneesi.
- Älä koskettele silmiäsi, nenääsi tai suutasi.

Lähde THL

Tuetaan toisiamme

Me Itsen puheenjohtaja Jaana Nordlund toivottaa kaikille voimia korona-aikana.

– Meillä kaikilla on varmasti ollut raskasta koronan takia. Niin myös minulla, Me Itsen puheenjohtaja Jaana Nordlund sanoo.

Yleensä Jaanan arki on täynnä ohjelmaa. Tavallisesti hän käy töissä ja osallistuu Me Itsen toimintaan.

– Yhtäkkiä kaikki kivat jutut peruttiin koronan vuoksi. Se veti mielen synkäksi, Jaana sanoo.

Kaikkein eniten harmitti Kreikan-loman ja laivaristeilyn siirtyminen myöhemmäksi. Jaana oli odottanut kumpaakin matkaa kovasti.

Hän on yrittänyt keksiä uutta mukavaa tekemistä. Jaanan mielestä aika kuluu parhaiten, kun pitää itsensä kiireisenä.
– Olen lenkkeillyt, tehnyt värityskirjoja ja kutonut. Villasukkia on valmiina jo yhdeksän paria. Telkkaria olen katsellut aika paljon.

Huolellinen käsipesu

Jaana Nordlund asuu Ulvilassa Satakunnassa.

Koronaan sairastuneita on ollut seudulla vain vähän.

– Satakunnassa on hyvä tilanne. Ei siis ole tarvinnut pelätä, vaikka minä ja puoliso kuulumme molemmat koronan riskiryhmään.

Jaana pesee kädet tarkasti aina kotiin tultua. Kasvomaskia hän ei pysty käyttämään astman ja allergian takia.

– Olin syyskuussa pitkästä aikaa junassa. Kerroin konduktöörille, että en voi pitää maskia. Hän oli mukava ja järjesti minulle paikan kaukana muista matkustajista, Jaana kertoo.

Vuosikokous siirtyi

Koronarajoitukset helpottivat välillä hieman. Jaana Nordlundin mielestä silloin oli ihaninta tavata taas vähän vapaammin muita ihmisiä. Turvavälit täytyy silti pitää, eikä toisia voi kätellä tai halata. Myös Me Itsen johtoryhmä on kokoontunut tauon jälkeen.

– Tuntuu mahtavalta nähdä tätä porukkaa.



Pidetään yhteyttä! Suvi Ontto-Panula, Elina Jääskeläinen, Jaana Nordlund ja Esa Peltonen ovat mukana Me Itse ry:n hankkeessa syksyllä 2020.

– Netissä ja puhelimessa on pidetty yhteyttä, mutta se ei ole sama kuin tavata oikeasti, Jaana iloitsee.

Me Itsen vuosikokous peruttiin keväällä. Syksyllä se onnistuttiin pitämään Hämeenlinnassa. Osallistujia oli tavallista vähemmän, ja kokousta pystyi seuraamaan kotoa netin kautta.

Älä jää sisälle

Jaana Nordlund haluaa lähettää terveisiä Me Itse jäsenille kaikkialle Suomeen.

– Korona on inhottava juttu, mutta yritetään jaksaa yhdessä.

– Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme, Jaana sanoo.

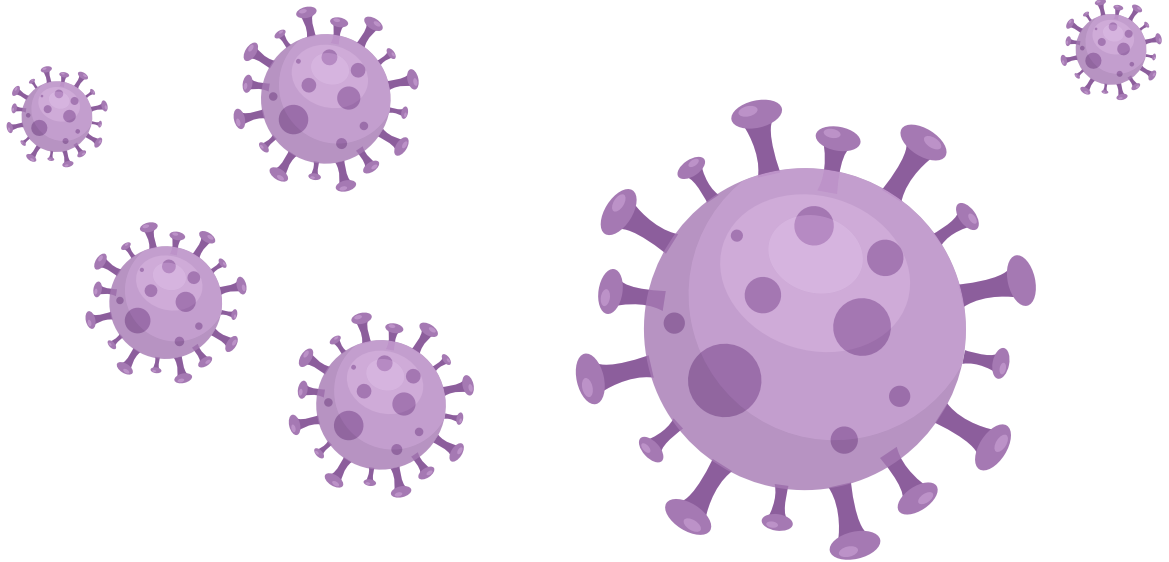
Hän kannustaa kaikkia meikäläisiä ulkoilemaan mahdollisimman usein. Parasta on, jos lenkille saa mukaan kaverin.

– Korona voi huolestuttaa. Kotiin neljän seinän sisälle ei silti kannata jäädä kokonaan. Sekään ei ole terveellistä, Jaana sanoo.

Jaana rohkaisee lisäksi soittelemaan Me Itsen juttupuhelimeen syksyllä 2020.

– Minä vastaan puheluihin yleensä maanantaisin ja tiistaisin. Jutella saa ihan mistä vaan.

Teksti Mari Vehmanen



Koronasanastoa

Selkosanommat on koonnut selkeään sanaston koronaviruksesta.

Maaliskuussa 2020 koko maailmaan levisi uusi koronavirus, joka aiheuttaa vakavan taudin joillekin ihmisille.

Selkosanommat on koonnut sanaston, jossa kerrotaan selkokielellä, mitä koronavirukseen liittyvät sanat tarkoittavat. Seuraavaksi joitakin esimerkkisanoja ja niiden merkitys.

Virukset

Virukset ovat taudinaiheuttajia. Ne voivat aiheuttaa taudin, jos ne pääsevät ihmisen elimistöön. Virukset ovat niin pieniä, että ne voi nähdä vain mikroskoopilla. Virus tarvitsee elävän solun, jossa se voi lisääntyä. Virus tunkeutuu solun sisälle ja alkaa lisääntyä siellä.



Kun yskit tai aivastat, käytä nenäliinaa tai hihaasi. Älä yski käsiisi, koska silloin virus jää käsiin.

Pisaratartunta

Tartuntataudit leviävät monella eri tavalla. Jotkin tartuntataudit tarttuvat muihin, kun sairastunut ihminen yskii tai aivastaa. Kun ihminen yskii tai aivastaa, ilmaan ja pinnoille lentää pieniä pisaroita.



**Taiteilijan näkemys koronaviruksesta.
Oikeasti virus on niin pieni,
että sen näkee vain mikroskoopilla.**

Pisaroissa on viruksia ja bakteereja,
jotka aiheuttavat taudin.
Tätä kutsutaan pisaratartunnaksi.

Myös koronavirus leviää
pisaratartuntana.
Siksi sinun täytyy
yskiä nenäliinaan tai hihaan
ja pestä kädet huolellisesti.
Näin ilmaan ja pinnoille leviää
vähemmän pisaroita,
joista virus voi tarttua
muihin ihmisiin.

Turvaväli

Jokaisen täytyy pysyä
tarpeeksi kaukana muista ihmisistä,
jotta koronavirus ei leviä.
Tätä turvallista välimatkaa
sanotaan turvaväliksi.
Sopiva turvaväli on
vähintään 1,5 metriä.
Pidä siis kaksi metriä väliä muihin.

Älä mene liian lähelle
muita ihmisiä, pidä hyvä turvaväli.

Riskiryhmä

Riskiryhmään kuuluu ihmisiä, joilla
on suurempi riski sairastua vakavasti.



**Kun kädet ovat puhtaat,
taudit eivät leviä yhtä helposti.
Monissa kaupoissa on jo ovelta tarjolla käsidesiä,
jolla voit puhdistaa kädet.**

Vakavan koronavirustaudin
riskiryhmään kuuluvat
yli 70-vuotiaat ihmiset.
Riskiryhmään kuuluu myös ihmisiä,
joilla on jo ennestään jokin sairaus.

Koronavirustauti on vaarallinen
erityisesti henkilöille,
joiden sairaus heikentää
keuhkojen tai sydämen toimintaa.
Koronavirustauti on vaarallinen
myös henkilöille,
joiden sairaus heikentää
elimistön vastustuskykyä.

Jos kuulut riskiryhmään,
sinun kannattaa olla varovainen.
Voit ulkoilla ja käydä kaupassa,
mutta pysy kaukana muista ihmisistä.

Löydät sanaston netistä
Selkosanomien sivulta osoitteesta:
selkosanommat.fi/sanastoa-koronaviruksesta

Kuvat Freepik.com



Hyvinkään ryhmä kokosi ideoita

Kaikki eivät voi osallistua netin kautta

Elina Jääskeläinen on Hyvinkään Me Itse -ryhmän sihteeri. Hän kertoo, millaisia ideoita ryhmällä on toiminnan järjestämiseen.

Hyvinkäällä toimii oma paikallinen Me Itse -ryhmä. Ryhmä on kokeillut uutta tekniikkaa.

Koronan aikana olemme pitäneet yhteyttä Messengerissä ja Facebookissa. Lähetämme toisillemme viestejä Messengerin kautta ja meillä on oma Facebook-ryhmä.

Hyvinkään Meikäläisten Facebook-ryhmässä tiedotamme oman ryhmämme asioista. Siellä kerrotaan ryhmän kokouksista ja valtakunnallisen Me Itsen tapahtumista, kuten vuosikokouksesta. Facebook-ryhmä on yksityinen.

Facebook-ryhmässä voi kysellä mielipiteitä

Koska olen Me Itse -ryhmämme sihteeri, kyselin Facebookin kautta, millä tavalla voisimme pitää yhteyttä, että kaikki saisivat kuulla tietoa ryhmän toiminnasta. Kysymyksen tuli muutamia ehdotuksia.

Ryhmäläiset ehdottivat, että voisimme vierailla asumisyksikössä ja toimintakeskuksessa. Voisimme siellä kertoa ryhmämme toiminnasta.

Kaikki eivät välttämättä tiedä, mikä on Me Itse on ja millaista toimintaa on. Voisimme jakaa esitteitä uusille ihmisille. Puhelimella voisimme olla myös yhteydessä ryhmän jäseniin.

Facebook tai netti on hankala juuri siksi, että kaikilla ei ole mahdollisuutta osallistua.

Hyvinkään Me Itse -ryhmä olisi voinut olla hieman aktiivisempi, mutta minulla ei ole valittamista ryhmästä. Meillä on tosi hyvä porukka. Kehitämme toimintaa yhdessä. Taustatuki on ehdottanut, että voisimme pitää nettikokouksia esimerkiksi Teamsilla.

Teksti Elina Jääskeläinen

Näin käytät kasvomaskia

Kokeile erilaisia maskeja,
jotta löydät kasvoillesi sopivan mallin,
jonka läpi pystyt hengittämään.

1.

Pese tai desinfioi kätesi
ennen kuin kosket kasvomaskia.



2.

Ota kasvomaskista kiinni
vain nauhoista tai lenkeistä.
Käytä vain maskia, joka on puhdas ja ehjä.



3.

Aseta maski kasvoillesi.
Huolehdi, että maski asettuu tiiviisti.
Sen tulee peittää nenä, suu ja leuka.



4.

Vältä maskin koskemista, kun käytät sitä.
Pese tai desinfioi kätesi
ennen kuin otat kasvomaskin pois.





Me Itsen tapaamisissa noudatetaan turvavälejä. Etualalla Sanna Sepponen ja Sakari Lehto.

Korona-aika vaatii uusia keinoja

Me Itse -ryhmissä on keksitty monia tapoja pitää yhteyttä koronasta huolimatta. Tavata voi vaikka ulkona tai netissä.

Me Itse -ryhmissä ympäri Suomea on tänä vuonna mietitty, miten toiminta voi jatkua korona-aikana.

Me Itse -yhdistyksen johtoryhmän jäsenet kertovat, että ryhmissä on keksitty paljon hyviä keinoja.

Suomalaisia on pyydetty välttämään tilaisuuksia, joissa ollaan sisätiloissa lähellä toisia, koska silloin korona tarttuu helpoimmin.

Nastolalainen Sami Korhonen sanoo, että Lahden Seudun Me Itse -ryhmä on kokoontunut ulkona.

– Viimeksi tapasimme puistossa. Meitä on iso porukka, eikä turvavälien pitäminen onnistu tavallisessa kokoontumispaikassamme. Onneksi Lahdessa on monta kivaa puistoa.

Samin mukaan talven tullessa täytyy kuitenkin keksiä jotain muuta.

VINKKEJÄ

Me Itse -ryhmien tapaamiset

- 1.** Jos olet kipeä, pysy kotona. Sairaana tapaamisiin ei saa tulla.
- 2.** Tapaamisen aluksi kaikki pesevät kädet. Käsidesiä voi olla esillä.
- 3.** Pidetään turvavälit. Tapaamissa ei kätellä eikä halata.
- 4.** Kasvomaskia voi käyttää, kunhan sen pitäminen ei haittaa hengittämistä.
- 5.** Ryhmissä ei järjestetä nyt yhteisiä ruokatarjoiluja.

– Pitää varmaan pyytää taustukia etsimään meille jokin tarpeeksi suuri sisätila, Sami Korhonen miettii.

Muista käsihygienia

Sanna Sepponen kertoo, että Me Itse Helsingissä tapaamiset ovat onnistuneet melkein tavalliseen tapaan.

– Meillä on niin iso toimisto, että siellä voi olla kaukana toisista, Sanna toteaa.

Sopiva turvaväli on noin kaksi metriä.

Johtoryhmä muistuttaa hyvästä käsihygieniasta tapaamisissa. Kaikkien kannattaa pestä aluksi kädet. Esillä voi olla käsidesiä.

Kipeänä tapaamisiin ei pidä tulla. Kasvomaskia voi käyttää, kunhan sen pitäminen ei haittaa hengittämistä. Yhteisiä ruokatarjoiluja ei korona-aikana suositella.

Monta nettisovellusta

Monessa Me Itse -ryhmässä toimintaa on siirretty nettiin. Lahdessa on kokeiltu Zoomia.

JATKU



Kasvomaski ja turvavälit suojaavat tapaamisissa.
Kuvassa Sami Korhonen pyytää puheenvuoroa kokouksessa.

JATKOA

Maksuton Zoom on tietokonesovellus, jonka kautta monta ihmistä voi liittyä netissä samaan videokokoukseen. Osallistujat näkevät ja kuulevat koko ajan toisensa. Kaikilla pitää olla tietokone, tabletti tai älypuhelin sekä nettiyhteys.

– Nettitapaaminen tuntui aluksi vähän oudolta. Pian siihen silti tottuu, Sami Korhonen arvioi.

Lisäksi Me Itse -ryhmissä on käytetty nettikokouksiin Teams-nimistä sovellusta ja nettipuhelin Skypea.

Yhteydenpidossa älypuhelimien WhatsApp-viestit ovat käytössä monilla paikkakunnilla, kuten esimerkiksi Lapin alueella.

– Kannattaa kokeilla eri ohjelmia. Pyytäkää taustatuilta apua sovellusten asentamiseen ja käyttämiseen, johtoryhmä vinkkaa.

Päivi Lähtinen Hyvinkäältä toivottaa kaikille voimia.
– Yritetään olla iloisella mielellä koronasta huolimatta, hän sanoo.

Teksti Mari Vehmanen

Jos käytät nettiä, voit liittyä mukaan Me Itsen jäsenten ryhmään Facebookissa. Siellä voi keskustella ryhmien toiminnasta.

WhatsApp-viestit

Tarvitset älykännykän, nettiyhteyden ja WhatsApp-sovelluksen eli ohjelman. Kun sinulla ja kaverillasi on WhatsApp:

- 1.** Voit kirjoittaa tekstejä ja lähettää äänitettyjä viestejä sekä kahden kesken että ryhmässä.
- 2.** Voit lähettää kuvia ja videoita.
- 3.** Voit myös soittaa äänipuheluita ja videopuheluita.
- 4.** Voit soittaa ryhmäpuheluita.

Maksat vain nettiyhteydestä, WhatsApp on maksuton.

Lähde: YLE Digitreenit

Pidetään yhteyttä -opas

Pidetään yhteyttä! -opas on koottu Tukiliiton Best Buddies -kaveritoiminnassa. Opas neuvoo, miten WhatsApp-sovellus asennetaan ja miten käytössä pääsee alkuun.

Mukana on vinkkejä yhteiseen tekemiseen videopuhelun avulla. Olisiko tänään Levyraati vai yhteinen jumppa? Voisiko teemaviikolla joulukuussa osallistua korttitempaukseen videopuhelun avulla?

Opas löytyy netistä sivulta tukiliitto.fi/ajankohtaista/pidetaan_yhteytta



Kuva BB Kaveritoiminta

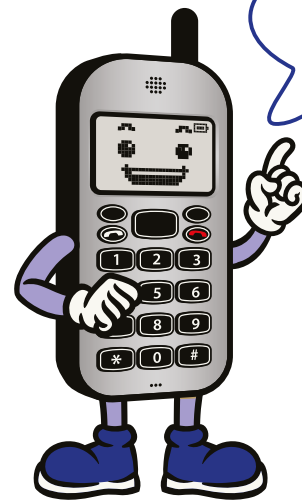
VINKKEJÄ

Kaipaatko juttukaveria?

Jos tunnet olosi yksinäiseksi, voit soittaa juttupuhelimeen. Me Itse -yhdistyksellä on syksyllä 2020 puhelinpalvelu, jonne voit soittaa, jos kaipaat juttuseuraa.

Juttupuhelimen numero on 050 4070 833. Voit jutella omista harrastuksistasi, omasta tilanteestasi koronan aikana tai vaikkapa säästä.

Puhelimeen vastaavat tutut Me Itsen jäsenet. Juttupuhelin ei ole tarkoitettu treffiseuran etsimiseen.



Soita, kun haluat jutella!

Tule mukaan juttupuhelimeen ja livelähetyksiin

Koronan takia ei tarvitse jäädä yksin. Me Itse kutsuu kaikki osallistumaan etäyhteyksien avulla.

Me Itsellä on hanke, jonka nimi on Meikäläiset koronaa vastaan! Hanke torjuu syksyllä 2020 koronan aiheuttamaa yksinäisyyttä.

Hanke on järjestänyt digikursseja taustatuille ja jäsenille.

Kurssilla oppii pitämään etänä yhteyttä omaisiin, kavereihin ja ystäviin sekä etsimään tietoa verkosta. Kurssien jälkeen on helpompi osallistua erilaisiin koulutuksiin. Kurssit vetää Tukiliiton Verkko voittaa välimatkat -hanke.



Elina Jääskeläinen ja Suvi Ontto-Panula toivottavat kaikki tervetulleiksi juttupuhelimeen ja nettiliveen.

Hankkeessa on myös juttupuhelin ja suoria lähetyksiä netissä. Juttupuhelin on auki joka arkipäivä kello 15 – 18.

Juttupuhelimessa päivystävät Jaana Nordlund Ulvilasta ja Elina Jääskeläinen Hyvinkäältä. Numero on molemmille sama 050 4070 833.

Elina Jääskeläinen vastaa puhelimeen yleensä keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin.
– Olen seurallinen tyyppi. Tykkään keskustella ja olla ihmisten kanssa, hän kertoo.

Juttupuhelin on juttelua varten. Juttupuhelimessa voi jutella omista kuulumisista, harrastuksista, musiikista, leffoista tai vaikka lemmikeistä.

Sen sijaan juttupuhelin ei ole oikea paikka hakea apua vakaviin ongelmiin. Esimerkiksi sairauksista pitää kertoa jossakin muualla.

– Toki saa sanoa, jos on tullut paha mieli jostakin. Voin kannustaa, mutta neuvomaan en rupea ketään, Elina painottaa.

JATKU



Me Itse -aktiivit Esa Peltonen ja Suvi Ontto-Panula tekevät kumpikin suoria lähetyksiä Me Itse -yhdistyksen jäsenten Facebook-ryhmässä.

JATKOA

– Soitelkaa,
kun tekee mieli höpistä mukavia.
Ei haittaa, jos jännittää.
Minuakin tämä työ jännitti
vähän aluksi,
Elina Jääskeläinen rohkaisee.

Suora lähetykset netissä

Me Itse -yhdistyksellä on
myös suoria lähetyksiä netissä.
Niiden vetäjinä toimii
kaksi Me Itsen aktiivijäsentä:
Suvi Ontto-Panula Kauhajoelta
ja Esa Peltonen Helsingistä.

Suvi kertoo, että
hän pitää nettiliven
Me Itsen Facebook-sivulla
noin kerran viikossa.

Se on suora lähetykset,
jossa Suvi juttelee
älypuhelimien kameralle
kaikenlaisista asioista.
Katsojat voivat osallistua lähetykseen
kirjoittamalla kommentteja.

– Olen aiemmin tehnyt nettivideoita
omille kavereilleni.
Tämä on erilaista ja jännittävämpää,
koska lähetykset voivat seurata
myös vieraat ihmiset, Suvi sanoo.

Yleensä Suvi tekee nettiliven
kotona Kauhajoella.
Kerran hän oli Tampereella
ja piti lähetyksen puistonpenkillä.

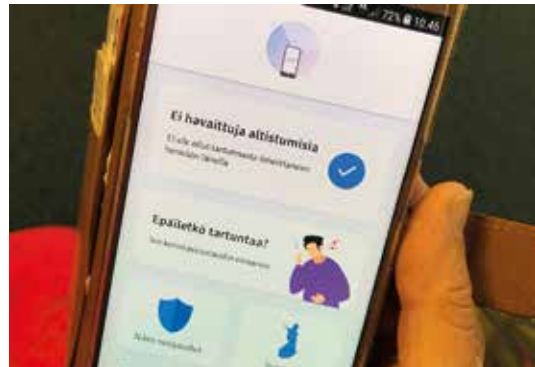
Suvi haluaa, että
nettilive tuo katsojille hyvää mieltä.

Koronavilkun asentamiseen saa apua

Syyskuun alussa julkaistiin uusi Koronavilkku-sovellus, jonka voi asentaa älypuhelimeen. Jos tarvitset apua asentamisessa, puhelinoperaattorit DNA, Elisa ja Telia neuvovat, miten sovellus otetaan käyttöön. Voit käydä myymälässä tai pyytää neuvoja puhelimesta.

Apua saa myös soittamalla neuvontapuhelimeen. Neuvonnan numero on 0295 535 535. Puhelinneuvonta on auki arkipäivisin kello 8 – 21 ja lauantaisin kello 9 – 15.

Neuvonnan puhelinnumerosta ei saa terveysneuvontaa.



Koronavilkku toimii älypuhelimissa. Se varoittaa, jos olet ollut lähellä ihmistä, jolla on todettu koronasairaus.

– Kommentoikaa ahkerasti ja pidetään keskustelu lähetyksen aiheessa, hän pyytää.

Jokaisessa nettilivessä on teema. Aiheina ovat olleet esimerkiksi yhteisöllisyys, kiusaaminen, lemmikit ja musiikki.

Me Itse ry:n hankkeen työntekijät toivottavat kaikki tervetulleiksi juttupuhelimeen ja nettiliveen.

– Muistakaa pitää yhteyttä kavereihin, vaikka koronan takia ei voi aina tavata. Me selviämme tästä kyllä yhdessä, he sanovat.

Teksti Mari Vehmanen

Me Itse ry:n hankkeesta antaa lisätietoja Maritta Ekmark, maritta.ekmark@meitse.fi, puhelin 0413194 095 .

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee hanketta Veikkauksen tuotolla.

Toimeentulo puheenaiheena

**Teemaviikkoa vietetään aina joulukuun ensimmäisellä viikolla eli 1. – 7.12.
Tänä vuonna taloudellisen tuen haku päättyy poikkeuksellisesti vasta 20.11.**

Valtakunnallista teemaviikkoa vietetään joulukuun ensimmäisen viikon aikana eli 1. – 7.12.2020
Teemaviikon aiheena ovat Opiskelu, toimeentulo ja työn kirjo. Viikon slogan eli tunnuslause on ”Irti köyhyydestä. Työstä palkkaa.”

Me Itse on koonnut julkilausuman toimeentulosta. Löydät sen elokuun Leijasta.

Julkilausuma on julkaistu myös Tukiliiton kotisivulta netissä. Kirjoita netissä otsikkoriville sanat ”tukiliitto teemaviikko”, niin saat lisää tietoa. Tietoja päivitetään myös Facebookin Me Itse -ryhmään.

**Irti
köyhyydestä.
Työstä
palkkaa.**

KEHITYSVAMMAISTEN IHMISTEN
OIKEUKSIEN VIIKKO 1. – 7.12.

**Viikon slogan eli tunnuslause on
”Irti köyhyydestä. Työstä palkkaa.”**

Korona-aikanakin voi järjestää tempauksia, joissa viikon teemaa tuodaan esille. Muistakaa turvallisuus, hyvä käsihygienia ja turvavälien noudattaminen.

Viereisellä sivulla kerrotaan korttikampanjasta, jonka kuluihin voi hakea tukea Tukiliitolta.

Taloudellinen tuki haussa

Tänä vuonna Teemaviikon tempausten taloudellisen tuen hakuaika päättyy poikkeuksellisesti vasta 20.11.2020.

Jos käytät nettiä, löydät lisätietoja ja taloudellisen tuen hakulomakkeen netistä osoitteesta www.tukiliitto.fi
Sivun yläalaidassa on haku. Kirjoita hakuun sana ”teemaviikko”.

Korttikampanjaa varten on laadittu esimerkibudjetti, jota voitte käyttää haussa.

Tsemppiä kaikille.
Ei anneta koronan lannistaa.

Lisätietoa voit kysyä sähköpostilla teemaviikko@tukiliitto.fi

Puhelimessa lisätietoja antaa Soilikki Alanne
Tukiliitosta, hänen numeronsa on 040 4839 318.



Kohtaa mut -kortti on ”tyhjä”, joten siinä on reilusti tilaa omille viesteille, kirjoituksille ja piirroksille.

Korttikampanja teemaviikolla

Korttikampanjaan voi lähteä mukaan omalla porukalla.

Lähtekää mukaan korttikampanjaan!
Korttipohjia voi tilata Tukiliitosta.
Tempausta varten voi hakea
Tukiliitosta taloudellista tukea.

Mitä haluatte kertoa toimeentulosta
muille ihmisille?
Toimeentulosta löydätte materiaalia
Tukiliiton sivulta ja Leijoista.

Toimi näin:

1.

Voit ensin tilata Tukiliitosta
valmiita korttipohjia.
Korttipohjamme ovat A4-kokoisia,
joten niissä on reilusti tilaa
piirtää tai kirjoittaa.
Varaa iloisia värejä.
Kortteihin tarttavat
niin tussit kuin puuväritkin.

2.

Kutsu koolle sopivan pieni porukka,
varaa naposteltavaa ja juotavaa.
Olisiko teemaviikolla sopiva aika
maistella jo joulutorttuja ja glögiä?

Kirjoitatteko kortteihin
vai piirrättekö niihin? Valitkaa teema:

A) Haluatteko tehdä porukalla
korttikampanjan kunnan päättäjille?

B) Korona-aika saattoi
tehdä monesta yksinäisen.
Voitte tehdä ja lähettää kortteja
läheisille, kavereille ja rakkaille.
Ajattelen nyt sinua, #kohtaamut.

3.

Kun kortit ovat valmiina,
napatkaa vaikka kännykällä kuvia
tekijöistä kortteineen
tai pelkistä korteista.
Jokainen kortti on kuvan arvoinen.
Jakakaa kuvat somessa
tunnisteella #kohtaamut, niin
ollette mukana yhteisellä teemaviikolla.

Haluatteko lähettää kortit
vai tehdä niistä näyttelyn?
Kysykää paikallista kirjastoa,
pankkia tai muuta toimijaa
yhteistyökumppaniksi
näyttelyä varten.
Kortit voi laittaa esille myös näyteikkunaan.

Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen

Yhdistyksen toimiston osoite on
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

Kotisivumme on osoitteessa
www.meitse.fi
Sähköpostiosoitteemme on
meitse@meitse.fi

Meille voi soittaa puhelinaikoina.
Toimiston numero on 0400 426 535.
Toimiston puhelinajat ovat
tiistaisin kello 9–13, keskiviikkoisin kello 9–13 ja torstaisin kello 9–13
Voit myös jättää viestin puhelinvastaajaan,
niin otamme yhteyttä sinuun.

Yhdistyksen työntekijät



Merja Hakala, vammaistyön suunnittelija
puhelin 050 4286 050,
merja.hakala@meitse.fi



Sirkka Nikulainen, suunnittelija
puhelin 050 4654 656,
sirkka.nikulainen@meitse.fi



Mia Johansson, järjestösihteeri
puhelin 0400 426 535,
mia.johansson@meitse.fi

Yhdistys ottaa vastaan merkkipäivä- ja testamenttilahjoituksia.
Me Itse ry:n tilinumero on IBAN FI61 1146 3001 0311 91
BIC NDEAFIHH Lahjoitus viitenumero on 4006.

Meikäläiset
Me Itse ry:n jäsentiedote
Julkaisija on Me Itse ry
Painopaikka on Eura Print, 2020



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.