

## Senioriliikkeen jäsenkirje

Hyvä jäsen

Koronavirus iskee elämäämme monella tavalla. Meistä yli 70-vuotiaat ovat karanteenissa kotona, jolloin koronaviruksen uutiset tulee helposti kuultua monta kertaa päivässä. Monet ovat huolissaan lapsistaan, lapsien työpaikoista ja toimeentulosta. Voi olla, että huoli läheisistä onkin se kaikkein suurin huoli.

Iloa ja jaksamista on itse kunkin nyt etsittävä monella tavalla. Juttelu puhelimesta ystävien ja läheisten kanssa, mukaansa tempaava kirja tai elokuva televisiossa vievät ajatuksia pois vakavasta tilanteesta. Komeroiden siivoaminenkin voi tuottaa tyydytystä, nyt kun siihen lopultakin on paljon aikaa. Tosin kaikkein ilahduttavinta voi olla ulkoilu, jos siihen vain on mahdollisuus.

lökkään väestön saattaa olla vaikea pyytää apua. Ihmiset kuitenkin auttavat mielellään. Monessa taloyhtiössä nuoremmat ovat itse ilmoittaneet ilmoitustaululla voivansa käydä vanhemmille kaupassa. Tarjoukseen kannattaa tarttua. Jos lääkkeet tai ruoka uhkaavat loppua, on hyvä ajoissa pyytää apua tai miettiä kuka voisi auttaa. Myös oman kunnan sosiaalitointa kannattaa pitää nyt valppaana. Sieltäkin apua saa, kunhan he vain ovat tietoisia, että apua tarvitaan.

Senioriliikkeen kaikki tämän kevään tapahtumat on peruutettu. Seuraamme tilannetta ja heti, kun tilanne sallii järjestämme jälleen seminaareja ja tiedotustilaisuuksia.

Senioriliikkeen toimisto

Senioriliikkeen sihteeri Natasha Svahn toimii etätöissä kotonaan koronaviruksen tartunnan ehkäisemiseksi. Hänet saa kiinni Senioriliikkeen puhelimesta 050 345 4200 maanantaista torstaihin klo 9-14 ja perjantaisin klo 9-13. Senioriliikkeen sähköposti [toimisto@senioriliike.fi](mailto:toimisto@senioriliike.fi) toimii normaalisti, Natasha vastaa sähköposteihin. Kirjeitä voi lähettää toimiston osoitteeseen Pakarituvantie 4, 00410 Helsinki. Posti noudetaan toimistolta kaksi kertaa viikossa.

Kertokaa, miten arkenne sujuu

Lähetäkää kokemuksianne koronavirus -karanteenista. Miten päivänne sujuvat, saatteko apua ruoka- ja apteekkiasioihin. Pääsettekö ulkoilemaan. Miten pidätte yhteyttä omaisiin, ystäviin ja tuttaviiin. Miltä eristys tuntuu? Miten saatte apua? Voitte lähettää kokemukskirjoituksenne yllä mainittuihin osoitteisiin. Nämä kokemukset ovat tärkeää tietoa siitä, miten tällainen poikkeustilanne näkyy ikäihmisten elämässä.

Voimia ja jaksamista toivottaen!

Suomen Senioriliike – Arvokkaan Vanhenemisen Puolesta ry  
Hallitus