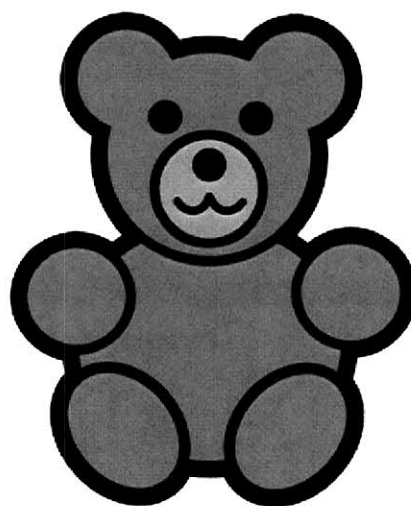


# MARJANIEMI-TIEDOTE

KORONAEPIDEMIAN AIKAAN HUHTIKUUSSA 2020



**Arvokas naapurimme, tarvitsetko apua?  
Askarruttavatko koronaviruksen myötä päivittäiset palvelut?  
Lue lisää seuraavilta sivuilta!**

### **Yhdistämme voimat Marjaniemessä**

Moni asuinalueellamme saa apua lähipiiriltään ja naapurilta koronavirusepidemian aikana. Syystä tai toisesta eivät ehkä kuitenkaan kaikki. Meitä on joukko marjaniemeläisiä, joilla on halu auttaa ja edistää yhteisöllisyyttä Marjaniemessä.

Jos tarvitset apua, ole meihin yhteydessä sähköpostitse [marjaniemen.apujoukot@gmail.com](mailto:marjaniemen.apujoukot@gmail.com) tai puhelimitse. Yritämme auttaa sinua ja antaa vinkkejä palveluista.

Marjaniemi itäinen/Niittyrinta, Visa Manninen, puh. 050 354 4398

Marjaniemi keskusta (Puolaharjun ympäristö), Anna Tarkkala-Hellström, puh. 040 334 1495

Marjaniemi länsi/etelä, Jarkko Anttila, puh. 040 844 2053 / Marja Karttunen, puh. 040 555 5159

Marjaniemi pohjoinen, Henna Classen, puh. 040 511 3428

### **Lisäjoukkoja tarvitaan aina**

Jos haluat olla osa apujoukkoja, laita sähköpostia [marjaniemen.apujoukot@gmail.com](mailto:marjaniemen.apujoukot@gmail.com) ja kerro minkälaisissa asioissa voisit auttaa.

### **Nykyisten rajoitusten päivämäärät**

Maanantaina 30.3.2020 Suomen hallitus päätti, että aiempaa linjausta koronaviruksen leviämisen hidastamiseksi ja riskiryhmien suojelemiseksi jatketaan 13.5. saakka. Lisäksi Uudeltamaalta/lle liikkumista rajoitetaan 19.4. asti. Yleisötapahtumien ja ravintoloiden osalta rajoitukset voimassa 31.5. Tavararahtiliikenteen on mahdollista liikkua rajoituksista huolimatta.

### **AVUNTARPEITA ON ERILAISIA**

#### **Tarvitsetko apua kauppa- ja apteekkireissuissa?**

Autamme mielellämme kauppa-asioissa ja opastamme, miten ostokset voi tehdä esimerkiksi verkkokaupan kautta. Tässä muutama verkkokauppa:

K-kaupan verkkokauppa (noutopiste tai kotiinkuljetus) [www.k-ruoka.fi/kauppa](http://www.k-ruoka.fi/kauppa)

Puhelinpalvelu senioriasiakkaille ma-pe 9-16, puh. 010 53 29836.

Puhelun hinta 8,35 senttiä/puhelu + 12,09 senttiä/min. <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/verkkokauppa/puhelinpalvelu>

Eastonin K-Citymarketin ja apteekin yhteistyössä toimiva Taksikassi-palvelu toimittaa ruokaa ja lääkkeitä koronariskiryhmäläisille. Tilaukset puh. 044 7210 715, [taksikassi@taksipalvelut.com](mailto:taksikassi@taksipalvelut.com). Toimitusmaksu tilauspäivänä 19,90 euroa. Lisätietoa <https://eastonhelsinki.fi>

S-ryhmän verkkokauppa (noutopiste tai kotiinkuljetus) [www.foodie.fi](http://www.foodie.fi)

Suomalainen verkkoruokakauppa [www.kauppahalli24.fi](http://www.kauppahalli24.fi) ja

poikkeusajan pop up [www.kotikaappi24.fi](http://www.kotikaappi24.fi) (vain kuivat tuotteita)

Ruohonjuuren verkkokauppa [www.ruohonjuuri.fi](http://www.ruohonjuuri.fi)

Lähi ruokaa Uudeltamaalta pientuottajilta (noutopiste Herttoniemen Hertsissä tai kotiinkuljetus) [www.ekompi.net](http://www.ekompi.net)

Luomukassi Oy on toimittanut luomutilojen antimet suoraan kotiin. Luomukassi sisältää luomuraaka-aineiden lisäksi helpot reseptit. Toimitus sisältää kolmen päivän ruoat (liha-, kala-kasvis- tai vegaanikassi). Luomikassi Oy/ Samuli Luoso, puh. 040 910 3808, <https://luomukassi.fi>

### **Ruokaa ravintoloista**

Ravintoloista voi tilata ruoka-annoksia Woltin (<https://wolt.com/fi/fin/>) tai Foodoran (<https://www.foodora.fi>) kautta. Tilaaminen tapahtuu joko netin kautta tai lataamalla puhelinosovellus. Monien ravintoloiden tarjonta on keskitetty vain lähialueille.

Lounasta voit tilata esim. Roihuvuoren Riosta jopa edeltävänä päivänä Woltin kautta. Myös Fafa's Eastonista voi tilata Woltin kautta. Herttoniemen Treffipubista voi tilata kotiruokalounaan kotiin kuljetettuna.

Myllypuron tennishallilla Ravintola & Classico valmistaa pizzaa, pastaa, burgereita ja salaatteja. Tilaukset [www.ravintolaclassico.fi](http://www.ravintolaclassico.fi) tai puh. 09 4289 3785. Uusi yrittäjä, pizzat herkullisia, kotiinkuljetusmahdollisuus.

### **Ystävämme koirat ja muut lemmikit**

Koiria Marjaniemessä lienee satakunta ja paljon muitakin lemmikkieläimiä. Niitäkään ei sovi unohtaa. Olemme luomassa toimitusrinkiä, jossa marjaniemeläisten tilaukset tuodaan keskitetysti sovittavaan noutopisteeseen Marjaniemessä. Yhteistyökumppanimme on Murren Murkina ([www.murrenmurkina.com](http://www.murrenmurkina.com)). Ole yhteydessä John Grönholmiin, puh. 040 522 3537, [gronholmjohn@gmail.com](mailto:gronholmjohn@gmail.com)

### **Apua pihapiirin hoitoon**

Omakotitalkkaripalvelut on Marjaniemen kiinteistönomistajat ry:n jäsenpalvelu, joka tarjoaa ikääntyneille ja muuten apua tarvitseville jäsenille erilaista asumisapua. Palvelumaksu on 8 euroa/tunti. Lisätiedot ja palaute /Eero Paananen, puh. 040 5011 912.

Koronatilanteen vuoksi talkkareita on ohjeistettu toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tällä hetkellä talkkarit eivät tee sisätöitä. Tilaukset suoraan talkkareilta. Omakotitalkkarit: Jukka-Pekka Heinonen, puh. 045 882 7885 Toni Toimela, puh. 045 111 1620

### **Tarvitsetko apua päätelaitteesi kanssa?**

Tarvitseeko yrityksesi etäyhteyspalveluita, työkaluja tai tukea etätyöskentelyyn? Apple-laitteiden tukipalvelua yrityksille tarjoaa mm. mcare pro Oy, [www.mcare.pro](http://www.mcare.pro) Rikkoutuneiden Apple-laitteiden korjauksessa auttaa sekä kuluttajia että yrityksiä mcare Oy, [www.mcare.fi](http://www.mcare.fi). Tarkista Kampin toimipisteen aukioloajat nettisivuilta. Suosittelemme Chat-palvelun kautta otettavaa yhteyttä.

PC-laitteiden huoltoa tarjoaa Mikroaitta Wahlros, puh. 040 669 1000, [myynti@mikroaitta.fi](mailto:myynti@mikroaitta.fi), Roihuvuoren ostarilla Roihuvuorentie 26.

### **Löytyisikö lukiolaisilta apua alakoululaisille?**

Koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan vuoksi kaikki koululaiset ovat etäopetuksessa ainakin 13.5. saakka. Onko kotona riittävästi tukea esim. matematiikan tehtäviin vai voisivatko alueella asuvat auttaa? Kaksi henkilöä tarjoaa läksyapua. Yhteystiedot saat ottamalla yhteyttä [marjaniemen.apujoukot@gmail.com](mailto:marjaniemen.apujoukot@gmail.com)

### **Entä kaipaatko juttukaveria?**

Esimerkiksi Helsinki Missio ja SPR tarjoavat apua yksinäisyyteen, olit sitten vanhempi seniori, nuori tai lapsiperheen arkea pyörittävä.

*Helsinki Missio*: Maria Rakkolainen, yksinäisyystyön päällikkö, puh. 044 054 6224

tai Jenny Julkunen, yksinäisyystyön asiantuntija, puh. 044 703 1447

tai SPR:n kautta Helsingin ystävälitys

c/o Suomen Punainen Risti - Helsingin ja Uudenmaan piiri, puh. 050 409 2702

Sähköposti: [helsinki.ystavavalitys@punainenristi.fi](mailto:helsinki.ystavavalitys@punainenristi.fi) Päivystys: Ma klo 9 - 12, ti klo 12–15 ja ke 15-18

Helsingin Sanomien "Suomi auttaa" yhdistää auttajat ja avuntarvitsijat keskustelemaan keskenään:

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006444521.html>

<https://www.nappinaapuri.fi> palvelu on tarkoitettu naapuriapuun, tutustumiseen, keikkatöihin ja jakamistalouden edistämiseen. Siellä voi esim. tarjota tavaroita lainaksi.

Palvelussa on nyt erikseen korona-apu <https://www.nappinaapuri.fi/events/koronapu> , joka saattaa yhteen avuntarvitsijat ja -tarjoajat. Marjaniemessäkin oli jo avuntarjoajia!

SOMETURVA.FI tarjoaa nuorille juridista/sosiaalista apua nettikiusaamisessa ja häirinnässä.

### **Apua saat myös**

*Helsingin kaupungin seniori-efon Helsinki-avusta*: puh: 09 310 10020 ma-pe klo 9-16

Helsinki-apu on puhelin- ja asiointiapupalvelu ikääntyneille helsinkiläisille. Uusi palvelu mahdollistaa avun tarpeessa olevien yli 70-vuotiaiden helsinkiläisten turvallisen kauppa-, asiointi- ja keskusteluavun. Palvelun tuottavat yhteistyössä Helsingin kaupunki ja Helsingin seurakuntayhtymä. <https://www.hel.fi/seniorit/fi/apua/neuvonta-ja-asiointi/helsinkiapu/>

*Kuluttajaliitto* on avannut kaikille avoimen koronaneuvonnan, puh. 09 4542 2121, avoinna ma klo 12-14 ja pe 14-16. Neuvonta auttaa asioissa, jotka liittyvät esim. ennakkoon varattujen palvelujen peruuntumiseen.

### **Parisuhteen huolto**

Uusi ja yllättävä tilanne voi heijastua haasteina perheissä ja parisuhteessa. Apua kannattaa hakea matalalla kynnyksellä. Seuraavat yhteisöt tarjoavat tukea maksutta esim. parisuhdepuhelimien välityksellä:

- Parisuhdekeskus Kataja ry ma klo 14-16 ja ke klo 13-15 puh. 050 337 9053  
[parisuhdekeskus.fi](http://parisuhdekeskus.fi)
- Perheasiain neuvottelukeskus ma-pe 9-12 puh. 09 2340 2555 Turunlinnantie 3 [evl.fi/apua-ja-tukea](http://evl.fi/apua-ja-tukea)
- Väestöliitto ti-to 13-15 puh. 040 6794770 [vaestoliitto.fi/parisuhde/palvelut](http://vaestoliitto.fi/parisuhde/palvelut)
- ParAvi - Parempi avioliitto ry (ent. NMKY) ti-pe 10-16 puh. 050 3122 325  
[parempiavioliitto.fi](http://parempiavioliitto.fi)
- Kaupungin pariterapiayksikkö ma-pe 9-12 puh. 09 3101 5454 [ww.hel.fi/sote/perheentuki-fi](http://ww.hel.fi/sote/perheentuki-fi)

### **Tukea yrittäjille**

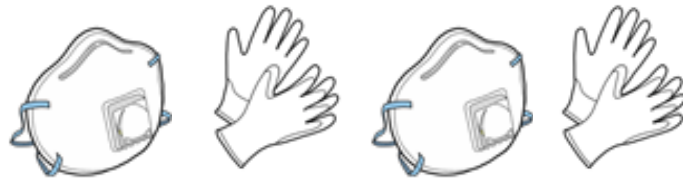
Yksinyrittäjän toimintatuki heikentyneen taloustilanteen perusteella tulee haettavaksi kaupungilta lähiaikoina. Tuki on harkinnanvarainen. Sen suuruus on 2000 euroa.

ELY-keskukset myöntävät kehittämisavustusta usean yrittäjän yrityksille, joissa työskentelee enintään viisi henkilöä. <http://www.ely-keskus.fi/web/ely/koronavirustilanne>

### **THL:n ohjeistuksessa kehoitetaan suojelemaan itseäsi ja läheisiäsi**

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Sosiaalisten kontaktien vähentäminen on nyt tärkeää myös terveille ihmisille, koska siten hidastetaan epidemian leviämistä. Vältä siis ihmisjoukkoja ja tungoksia, pidä vähintään metrin etäisyys kanssaihmiin ja huolehdi käsi- ja yksimishygieniasta.

- Pese kädet vedellä ja saippualla usein ja huolellisesti ainakin 20 sekunnin ajan.
- Käytä alkoholipohjaista käsihuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.



### **Ilahduta nuoria bongareita - nalleja kadunpuoleisiin ikkunoihin**

Kaduilla, turuilla ja toreilla on nyt hiljaista. Muistutuksena siitä, etteivät ihmiset ole kuitenkaan kadonneet minnekään, kotien ikkunoihin on viime aikoina ilmestynyt erikokoisia - ja -näköisiä nalleja. Lapset ovat innoissaan bongailleet nalleja, kieltämättä ne piristävät myös aikuisen mieltä. Otapa nallehaaste vastaan!

Tämä tiedote on julkaistu Marjaniemi-Seuran ja Marjaniemen Lions Clubin ystävällisellä tuella.

Aurinkoista kevättä ja terveyttä kaikille!

*Marjaniemen apujoukot*