

TUKEA YLI 70-VUOTIAILLE KORONAVIRUSTILANTEESSA

YLIVIESKAN KAUPUNGIN NEUVONTAPUHELIN KOTIIN TUOTAVISTA PALVELUISTA YLI 70-VUOTIAILLE.

Puhelin 040 1882 459 (arkisin klo 8-16)

Ohjausta ja neuvontaa. Tietoa kauppa-, apteeri- ja apteekkiavusta. Palvelu on maksutonta.

Vanhusneuvoston koordinoimat työntekijät hoitavat ikääntyneiden ruoka- ja apteekkiasioiden hoitamisen, mikäli henkilöt eivät pysty sitä itse järjestämään

TERVEYSPALVELUIHIN LIITTYVÄT NEUVONTANUMEROT

KORONANEUVONTA

p. 08 419 5140, Kallion pandemiavastaanotto Palvelee klo 8-16

p. 08 315 2655, OYS:n neuvontanumero Palvelee 24h

p. 0295 535 535, THL:n neuvontanumero. Palvelee ma-pe 8-21 ja la 9-15.

Neuvonta ja hoidontarpeen arviointi koronavirukseen liittyen

TEKEMISTÄ KORONA-AIKAAN

Netistä löytyy mm. seuraavia vinkkejä

- Ikäinstituutin tuottamat jumppavideot sopivat iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitteluun <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSGkbeFujqqH2T7pHktH6-eEGxTbGs0J7>
- Voitas.fi Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun <https://www.voitas.fi/>
- Kunnan eväät <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSGkbeFujqqFFP8M44o0agLqOUG6dFQWF>
- Martat Aikaa olla kotona -sivut <https://www.martat.fi/aikaa-olla-kotona/>
- PaikallisTV <https://paikallistv.fi/>
- Karateeniklubi <http://www.karateeniklubi.fi/>
- Koronakonsertit <https://www.koronakonsertit.fi/>
- Suomen Kansallisooppera ja -baletti <https://oopperabaletti.fi/stage24/>
- Karanteeniteatteri http://www.karanteeniteatteri.fi/?fbclid=IwAR0Mo_3Hy7qpE68TZhdD3XIsplwRZNXUMKa6PL7H RBvB4ugavYXmH5mKRdnq
- Keikalla.fi <https://www.keikalla.fi/>
- Kotona Kotimaista <https://www.kotonakotimaista.fi/>
- Pidä keho ja mieli vahvana. Ikäinstituutti <https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/pida-keho-ja-mieli-vahvana/>

Ohjeita Areenan käyttöön eri laitteilla. MOBIILI JA TABLETIT. TIETOKONE. TV.

<https://ohjeet.areena.yle.fi/hc/fi>

- Yle.fi Urheilutallenteet <https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/urheilu?t=tallenteet>
- Yle.fi Areena <https://areena.yle.fi/tv>
- Yle.fi Tarinoita korville. Kuunnelmia <https://areena.yle.fi/1-4581063>