

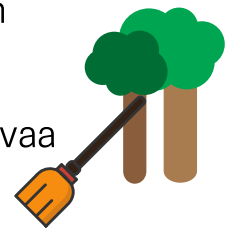
VINKKEJÄ TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMISEKSI KORONA-AIKANA



Tämän tiedotteen tavoitteena on tuoda Sinun tietoosi erilaisia mahdollisuuksia, joiden avulla voit ylläpitää omaa ja läheistesi hyvinvointia poikkeusaikana. Tiedotteen jakamisen koteihinne on mahdollistanut yhteistyö Eurajoen kunnan ja paikallisten apteekkien, K-Supermarket Portin, Luvian Luotsipojan sekä ravintola Kaffekellarin ja Lounaspadan välillä.

VIRKEYTTÄ ULKOILULLA TAI KOTIJUMPALLA

Lihasten harjoittaminen päivittäin on tärkeää - kaikki liike on hyväksi, jotta lihasvoima ei heikkenisi ja sitä myöten esim. tasapainon hallinta ja arjen askareiden tekeminen hankaloitu. Suomen hallituksen mukaan yli 70-vuotiaiden suositellaan edelleen välttävän fyysisiä kontakteja mahdollisuuksien mukaan. Ulkoilua ei kuitenkaan ole kielletty - vaan suositeltavaa kaikille etäisyydet muistaen.



Tiedotteen toisella puolella on liikuntaneuvojan keppijumppa, jonka avulla voit vahvistaa lihaksiasi ja vetreyttää oloasi esim. kotipihassasi.

MONIPUOLINEN RAVINTO PITÄÄ VIRKEÄNÄ

Hyvällä ravitsemuksella huolehdi riittävästä energian ja ravintoaineiden saannista. Jokaisella aterialla tulisi olla proteiinin lähde, esim. maitotuotteita, lihaa, kalaa tai palkokasveja. Lautaselle väriä saa kasviksista, hedelmistä ja juureksista.

K-Supermarket Eurajoen Portti ja Luvian Luotsipoika tarjoavat ostosten kotiintuontipalvelua. Tilaukset Portille voi soittaa: puh. 040 0216496 tai saku.vatti@k-supermarket.fi. Luotsipojan tilaukset: puh. 02-5581043. Ravintola Kaffe kellari toimittaa lounasta kotiinkuljetuksena tai take awaynä. Tilaukset: puh. 02-868 2845.



TIETOA IKÄIHMISTEN PALVELUISTA EURAJOELLA

Ohjausta ja neuvontaa esim. ateriapalveluiden, kauppapalveluiden ja kotihoidon järjestämiseen. Palveluvastaava Minna Kuusisto puh. 044 3124 357 (arkisin klo 8-15).



Satakunnan alueen yhdistykset ja seurakunnat tarjoavat poikkeustilan aikana laajasti tukea, keskustelu- ja asiointiapua. Sivustolle www.yhteisokeskus.fi/korona-apu on koottu apua tarjoavat yhteisöt puhelinnumeroineen.

HUOLEHDITAA HYVINVOINNISTA YHDESSÄ!

Lisätietoja: Ikääntyneiden hyvinvointineuvoja Maili Vuoristo p. 044 312 4358 ja vapaa-ajan asiakkuuspäällikkö Maija Penttilä, p. 044 4312 502