

## Mistä arjen tukea ikääntyneille korona-arjessa?

Kuntien asiointipalveluiden ja poikkeusinfojen yhteystiedot sekä jumppaohjeita iäkkäille kootusti

Monet pohtivat myös, mistä saisi apua, jos ei itse pääse kauppaan, eikä ole ketään keneltä pyytää kauppa- tai apteekkiapua. **Kokosimme kaikki löytämämme eri kuntien tarjoamien asiointipalveluiden yhteystiedot sivuillemme.**

### Liikkuminen turvaa iäkkään toimintakykyä!

Lyhytaikainenkin liikunnan väheneminen voi johtaa iäkkään toimintakyvyn heikentymiseen ja avuntarpeen lisääntymiseen. On siis tärkeää estää toimintakyvyn heikkeneminen ja löytää vaihtoehtoisia keinoja, joilla toimintakykyä saadaan ylläpidettyä nyt kun liikkuminen on rajoitettua.

**Kokosimme sivuillemme myös eri järjestöjen tuottamia jumppavideoita ja -ohjeita, joita voi joko tulostaa tai katsella netistä. Jumbat on jaoteltu vaikeustason mukaisesta helposta tuolijumbasta vaativimpiin.**

Kolotukset ja kivut ovat yli 70-vuotiailla todella yleisiä. Esimerkiksi polven nivelrikkoa esiintyy joka kolmannella yli 75-vuotiaalla. Liikkumattomuus on omiaan lisäämään oireita. Pienikin säännöllinen liikuskelu tekee hyvää keholle ja virkistää mieltä. Pysytään liikkeessä ja kannustetaan läheisiämme!

Asiointiapua ja poikkeusinfoa paikkakunnittain sekä jumppaohjeita ja -videoita löytyy täältä:  
<https://suomentule.fi/tule-terveys/miten-voin-edistaa-omaa-tule-terveyttani/apua-arkeen-ja-toimintakyvyn-yllapitamiseen-poikkeustilanteessa/>

### Lisätietoa:

toiminnanjohtaja Marja Kinnunen, Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry  
puhelin: 050 354 5635, [marja.kinnunen@suomentule.fi](mailto:marja.kinnunen@suomentule.fi)