

# Vinkkejä ja virkistystä

Karanteenista huolimatta on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Ulkona on hyvä käydä ja ulkona liikkuminen on sallittua, kunhan pitää riittävää etäisyyttä muihin ihmisiin. Pidä vähintään metrin turvaväli jokaiseen kanssaihmiseen.

Linkkejä:

[www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi)

[www.muistipuisto.fi](http://www.muistipuisto.fi)

[www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi)

Kuusamo NYT tiedottaa ja viihdyttää <https://www.youtube.com/channel/UCMXvECEaX1WhfOevkL196SA>  
(lähetys arkiaamuisin klo 9.00)

Jumppaohjeita:

<https://www.voitas.fi/jumppavideot/>

<http://www.kuusamo.fi/palvelut/digitupajumppa>