

# NETTITUPA HYVINVOINTIASEMA SARASTUKSESSA

Nettitupa on avoinna arkisin klo 10-12.

Nettituvassa saat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien käyttöön liittyvissä asioissa. Voit käyttää tietokonetta myös omatoimisesti.

Toiminta on maksutonta eikä aikaa tarvitse varata. Opastusta saa vapaaehtoisilta vertaisohjaajilta sekä palveluohjaajalta. Olemme vaitiolovelvollisia.

## NETTITUPAA VOIT KÄYTTÄÄ ESIMERKIKSI:

### Asiointiin:

- Pankki, Kela, Verotoimisto
- Ajanvaraukset, reseptien uusinta ja omien terveystietojen hallinta Kanta-palvelussa
- Korvausten ja etuisuuksien hakeminen
- Matkojen ja tapahtumien lipputilaukset

### Tiedonhakuun:

- Aikataulut, reitit, tapahtumainfot, säätiedot
- Ruoka-, käsityö-, remontti- ja käyttöohjeet
- Lehdet, sanakirjat, osoitteet, reitit ja puhelinnumerot, yritykset ja tuotetiedot
- Terveystieto ja lääketiedot
- Uutiset, luennot ja blogit, opiskelu

### Kommunikointiin ja yhteydenpitoon:

- Sähköposti, chattailu (pikaviestit)
- Internet-puhelut, yhteisöpalvelut, sosiaalinen media, keskustelupalstat
- Erilaisten sovellusten käyttäminen

### Harrastuksiin ja ajanvietteeseen:

- Urheilun seuraaminen, elokuvat, tv- ja radio-ohjelmat
- Verkkopelit
- Kulttuuri ja taiteet, sukututkimus
- Ruoka-, leivonta-, käsityö-, remontointiohjeet ja palstat
- Virtuaalimatkailu ja matkojen suunnittelu
- Luontokameroiden seuranta

## LÄMPIMÄSTI TERVETULOA TUTUSTUMAAN, KOKEILEMAAN JA KÄYTTÄMÄÄN!

### Yhteystiedot:

Hyvinvointiasema Sarastus/Nettitupa  
Valtatie 10  
46900 Inkeroinen

Palveluohjaaja Emma Kujala p. 040 536 0156  
[hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi](mailto:hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi)

Hyvinvointiasema Sarastus on avoinna  
arkisin klo 9-14.30.

