



Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen  
toivottaa Sinulle mukavia talvipäiviä ja kevään odotusta!

**Olemme koonneet tähän Menovinkit-kirjeeseen  
ESIMERKKEJÄ VERKOSSA OLEVISTA TEKEMISEN VINKEISTÄ.**

Jos verkkotapaamiset ovat Sinulle vierasta vielä, kannustamme kokeilemaan.  
Järjestäviltä tahoilta saat opastusta mm. puhelimitse.

## **Turun Kaupunginteatteri**

Väliaika-podcast tuo teatterin korviisi milloin haluat. Jaksoissa kuullaan kuplivaa keskustelua teatteriaiheista ja mielenkiintoisista ammateista.

**<https://teatteri.turku.fi/podcast>**

(Lisätiedot: [maria.peltoniemi@turku.fi](mailto:maria.peltoniemi@turku.fi) / 040 6616764)

## **Turun taidemuseo: Ajatushetki**

Zoomissa tiistaisin 16.2. / 16.3. / 20.4. klo 13–14

Ajatushetkessä tutustutaan taiteeseen ja keskustellaan yhdessä. Ajatushetki on kehitetty muistisairaana tarpeet huomioiden, mutta se soveltuu kaikille kiinnostuneille. Ajatushetki toteutetaan Zoom-yhteydellä. Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

[elli.liippo@turuntaidemuseo.fi](mailto:elli.liippo@turuntaidemuseo.fi) / 040 359 0087.

Minnestimmar på svenska tisdagar 23.2. / 23.3. / 27.4. kl. 13–14

## **Turun filharmoninen orkesteri**

Musiikki soi verkossa! Turun filharmonisen orkesterin menneet ja tulevat verkkokonsertit ovat katsottavissa osoitteesta **[tfo.fi/live](https://tfo.fi/live)**. Verkkolähetysten seuraaminen on maksutonta.

## TULE-tietokeskuksen verkkovinkit

Seuraa TULE-tietokeskuksen teemapäiviä etänä. Teemapäivät ja osallistumislinkin löydät osoitteesta [www.tule.fi/teemapaivat](http://www.tule.fi/teemapaivat).

Voit osallistua myös etäkoulutustilaisuuksiin. Lisätiedot ja ilmoittautumiset löydät osoitteesta [www.tule.fi/koulutustilaisuudet](http://www.tule.fi/koulutustilaisuudet).

TULE-tietokeskuksen tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, 20100 Turku  
044 744 7085, [toimisto@tule.fi](mailto:toimisto@tule.fi)

## Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkätie 33, Turku  
[www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

Kaikille avointa ja maksutonta ryhmätoimintaa etäyhteydellä mm. **elämäkertapiiri, englannin kielikylpy, tietovisa** sekä **olohuoneen tietoiskuja**.

Olohuoneen tietoiskujen teemat:

- 1.2. Liikuntaa luustolle.
- 15.2. Poliisi puhuu vanhuksiin kohdistuvista huijauksista.
- 1.3. Opastusta sukututkimuksen saloihin.
- 15.3. Kuka minut perii?
- 29.3. Esittelyssä Turun kaupungin ja Kelan yhteinen keskitetty asiakaspalvelupiste.
- 12.4. Asiaa ajoturvallisuudesta

Yhteistyössä Turun kaupunginkirjaston kanssa Virkeä Vanhuus -luentosarja:

- 9.2. Hyviä valintoja – kaiken ikää,
  - 16.3. Poistetaan yksinäisyyttä yhdessä - Tykkää turkulaisesta!
  - 18.5. Ikääntyneiden uudistuneet ruokasuositukset.
- Luennot **verkossa omakirjasto.fi -sivulla (Videot-linkki) livenä ja kahden viikon ajan luennon jälkeen tallenteena.**

Ajantasaiset tiedot ja linkit tapahtumiimme kotisivuilla  
<https://www.vanhustuki.fi/toiminta/kaipaanko-ystavaa/osallistu-etana/>  
**Lisätietoja ja etäyhteysneuvontaa puh. 044 536 7741.**

**Sippe-projektin hyvinvointikutsut** toteutuvat keväällä turvallisesti netissä videoyhteyden välityksellä. Voit tilata Sippe-kutsut pienelle porukalle haluamallasi teemalla tai voit tulla itse mukaan avoimille kutsuille. Ilmoittaudu mukaan postituslistalle ja saat tiedot tulevista avoimista nettikutsuista:  
[anni.suvitie@kotikunnas.fi](mailto:anni.suvitie@kotikunnas.fi) , lue lisää [www.sippe.fi](http://www.sippe.fi)

## Verkkokirkko

Turun ja Kaarinan seurakuntien jumalanpalveluksia ja messuja toimitetaan kirkoissa monipuolisesti verkon välityksellä. Katsele, kuuntele ja hiljenny Virtuaalikirkon jumalanpalveluksissa sekä podcastien ja videoiden äärellä. Katso osoitteessa <https://www.turunseurakunnat.fi/tutki-uskoa/verkkokirkko>

## Kulttuurikahvit etätapaaminen Zoomin kautta maanantaisin klo 13–14

Tapaaminen kahvinjuonnin ja kulttuurin merkeissä sekä hengähdystauko omaan arkeen. Tervetulleita ovat *muistisairautta sairastavat henkilöt läheisineen*. Tutustutaan toisiimme, muistellaan menneitä ja nautitaan esim. luovasta liikkeestä, runoudesta, kuvataiteesta sekä musiikista. Kulttuuria minulle -hankkeen Silja ja Mirva ovat paikalla.

Kahvittelemaan voi istua millä kerralla vain tai joka kerralla.

### Torstaitanssit etätapaaminen Zoomin kautta 4.2. alkaen torstaisin klo 12–13.

Liikettä, venyttelyä ja musiikkia tarjoava Zoomhetki on tarkoitettu kaikille omasta hyvinvoinnista innostuneille.

Osallistuminen ei vaadi ennakkotanssitaitoja. Jokainen osallistuu oman kunnon mukaan. Liity mukaan mukavissa vaatteissa ja avoimin mielin!

Osallistuaksesi etätapaamiseen tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien sekä internetyhteyden. Ilmoittautuneet saavat sähköpostiinsa linkin Zoom -tapaamiseen. Opastamme Zoomin käyttöönoton.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

Mirva Nurmio-Böse, puh. 040 5133 159, [mirva.nurmio-bose@muistiturku.fi](mailto:mirva.nurmio-bose@muistiturku.fi)

**Blogilukemista** [https://www.turku.fi/uutinen/2020-04-08\\_blogilukemista](https://www.turku.fi/uutinen/2020-04-08_blogilukemista)

**Elämää Turussa** <https://www.turku.fi/elamaa-turussa>

**Lähde ääniopastuksille museoihin**

[https://www.turku.fi/uutinen/2020-03-18\\_lahde-aaniopastuksille-museoihin](https://www.turku.fi/uutinen/2020-03-18_lahde-aaniopastuksille-museoihin)

**Oppimista ja tekemistä**

[https://www.turku.fi/uutinen/2020-03-18\\_oppimista-ja-tekemista](https://www.turku.fi/uutinen/2020-03-18_oppimista-ja-tekemista)

## Turun Seudun Omaishoitajat ry:n vinkit:

**Iltapäivän iloiset laulut ti 16.2. / to 18.3. / ke 12.5. klo 14.00–14.40**

Pääset mukaan Omaishoitokeskuksen musiikkihetkeen etäyhteydellä osoitteessa

**<https://meet.jit.si/Omaishoitokeskus>**

Jos tarvitset tukea osallistumiseen, soita p. 040 683 9595 Turun Seudun Omaishoitajat ry



**Etäryhmä omaishoitoperheille** Ryhmätoimintaan

osallistumiseen tarvitaan tietokone, tabletti tai älypuhelin, jossa on toimiva nettiyhteys. Ohjelmassa esim. tietovisoja, jumppaa, yhteislaulua ja juttupiirejä. Sisältöä suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Ryhmä on suunnattu omaishoitoperheille eli omaishoitajat ja -hoidettavat voivat osallistua yhdessä tai erikseen.

Digiohjaajamme Olga opastaa ja tukee osallistumisessa sekä lainaa tarvittaessa tablettilaitteen, joten voit lähteä rohkeasti mukaan kokeiluun! Kysy lisätietoja ja ilmoittaudu Olga Raitaselle p. 040 683 9595 tai [digi.tutuks@gmail.com](mailto:digi.tutuks@gmail.com)

## omakirjasto.fi

OmaKirjasto tarjoaa kaikille maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita verkossa osoitteessa **omakirjasto.fi**. Tarjolla on muun muassa äänikirjoja, e-kirjoja, konsertteja, valokuvia sekä liikuntavideoita. Kirjat-osion käyttöön tarvitaan kirjastokortin numero ja tunnusluku. Äänikirjat-osion käyttöön tarvitaan henkilökohtaiset tunnukset, jotka voi saada kirjastosta silloin, kun tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa. Turkulaisten on mahdollista saada henkilökohtaista opastusta, selkeät kirjalliset käyttöohjeet sekä lainata tablettitietokonetta. Yhteystiedot: [omakirjasto@turku.fi](mailto:omakirjasto@turku.fi), puh. 040 183 3984.

**OmaKirjaston tapahtumat verkossa:**

Omakirjasto.fi -sivun kautta punaista Videot-linkkiä klikkaamalla pääset vapaasti osallistumaan OmaKirjaston virtuaalitapahtumiin.

Tähän asti varmistunutta kevään ohjelmaa:

Pe 5.3. klo 13.30 Kirjaston yhteislaulut

Ti 16.3. klo 13 Virkeä vanhuus: Poistetaan yksinäisyyttä yhdessä – Tykkää turkulaisesta!

Pe 19.3. klo 13.30 Kirjaston yhteislaulut

Ke 31.3. klo 13.30 OmaKirjaston pääsiäislähetys

Pe 9.4. klo 13.30 Kirjaston yhteislaulut

Ke 5.5. klo 13.30 Lauluja äideille ja kaikille muillekin

Pe 14.5. klo 13.30 Kirjaston yhteislaulut

Ti 18.5. klo 13 Virkeä vanhuus: Ikäänntyneiden uudistuneet ruokasuositukset

Pe 28.5. klo 13.30 Kirjaston yhteislaulut

**Turun Seudun Nivelyhdistyksen** vertaisryhmiin voi osallistua myös etäyhteydellä. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä haluavasi olla mukana etänä. Vertaisryhmien aikataulut ovat osoitteessa <https://nivelposti.fi/vertaisryhmat/>. Ilmoittautumiset toimistolle toimisto@nivelposti.fi tai puhelimitse numeroon 040 351 3833.

**Luentoja hyvinvoinnista ja nivelterveydestä katsottavissa osoitteessa [www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi). Luentoja voi katsoa maksutta ja rekisteröitymättä.**

## **Senioripysäkki, Tukenasi.fi – Turun Kaupunkilähetys ry**

Senioripysäkillä tarjoamme tukea yli 60-vuotiaille elämänmuutoksiin, kriiseihin, yksinäisyyteen tai vaikean elämäntilanteen helpottamiseksi. Tukimuotojamme senioreille ovat esim. ryhmä- ja yksilömuotoinen tuki.

- ✓ **Hyvän mielen etäkeskustelutuokiot** tiistaisin klo 13–14. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Päivi Rouvali, paivi.rouvali@tukenasi.fi, p. 040 8378 730

Helmikuun teemat:

- 2.2. Mistä saan iloa elämään
- 9.2. Omat vahvuudet – tunnistanko ne
- 16.2. Voimavarat käyttöön
- 23.2. Tiistai on toivoa täynnä

✓ **Hyvän mielen etäryhmä** alkaa helmikuussa kokoontuen tiistaisin klo 10–11. Ryhmä on luottamuksellinen, ammatillisesti ohjattu ja osallistujille maksuton pienryhmä. Ryhmäläiset pysyvät samoina ryhmän ajan. Keskustelut pohjaavat Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen taidot -kirjan teemoihin ja hyödynnämme Hyvän mielen taidot -kortteja. Jokaisen ryhmästä kiinnostuneen kanssa sovitaan kahdenkeskinen keskustelu-aika. Yhteydenotot: Marika Siika, marika.siika@tukenasi.fi, p. 040 5866 055

- ✓ **Vertaistuelliset etäkeskustelutuokiot leskeksi jääneille** on tarkoitettu lähivuosina puolisonsa menettäneille. Lisätiedot: Päivi Rouvali, paivi.rouvali@tukenasi.fi, p. 040 8378 730.  
Helmikuussa alkavien maksuttomien vertaistuellisten etäkeskustelutuokioiden avulla on mahdollisuus kohdata muita saman kokeneita ja jakaa ajatuksia toisten kanssa.

Etäkeskustelutuokiot ja etäryhmätapaamiset toteutuvat verkkotapaamisina Zoom-videoyhteydellä. Lähetämme Zoom-linkin jokaiselle osallistujalle sähköpostitse.

# Turun kaupungin Vanhusneuvoston

järjestämät informaatio- ja keskustelutilaisuudet verkossa (Teams):

## 17.2.2021 klo 13–15 IKÄ JA -MUISTIYSTÄVÄLLINEN KAUPUNKI

Puhujina *Erja Rappe*, MMT Ikäinstituutti, *Sini Eloranta* TFT, Turun AMK ja *Mari Helin*, Turun kaupunki (esteettömyys kaupunkiympäristön arjessa).

Juontajana vanhusneuvoston pj. *Ulla-Maija Vierimaa*.

## 17.3.2021 klo 13.00–15.10 IKÄÄNTYVÄN HYVÄN ELÄMÄN ELEMENTTEJÄ

Miten huolehdiin muististani? *Maria Nuotio*, geriatrian professori

Omaishoitajuus osana vanhusten hoitoa, *Sirkka-Liisa Kivelä*, emeritaprofessori

Ikäihmistien sotekeskukset, *Taru Falenius*, ylilääkäri, Turun kaupunki.

Juontajana vanhusneuvoston pj *Ulla-Maija Vierimaa*

## Ilmoittautuminen, jolloin saatte myös linkin tilaisuuteen/tilaisuuksiin:

ulla-maija.vierimaa@turku.fi tai puh 0400223213 tai tiina.m.makinen@turku.fi

Tilaisuuksien ohjelmat ja tarkemmat yhteystiedot löytyvät neuvoston nettisivuilta ks <http://www.turku.fi/paatoksenteko/vanhusneuvosto>

**Tervetuloa!**

## Muita mielenkiintoisia sivustoja tiedoksesi:

### NETTIVINKKEJÄ TEKEMISEEN:

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

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

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

### NETTIVINKKEJÄ LUONTOON:

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

<https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/30-1601>

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

### NETTIVINKKEJÄ KULTTUURIIN:

[www.oopperabaletti.fi/stage24/](http://www.oopperabaletti.fi/stage24/)

[www.tfo.fi/fi/live](http://www.tfo.fi/fi/live)

<https://ateneum.fi/nayttelyt-nyt/suomen-taiteen-tarina-lyhytelokuvat/>

### NETTIVINKKEJÄ JUMPPIIN:

[www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille/taukojummat-ja-liikkumisvinkit](http://www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille/taukojummat-ja-liikkumisvinkit)

<https://selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle>

### SEKALAISTA:

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

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

[www.helsinki.fi/fi/tiedekulma/katso-ja-kuuntele](http://www.helsinki.fi/fi/tiedekulma/katso-ja-kuuntele)

<https://yle.fi/aihe/kategoria/oppiminen/yle-oppimisen-testit>

<https://yle.fi/aihe/oppiminen/kielet>

<https://yle.fi/aihe/nettia-ika-kaikki>

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

**Lisää esimerkkejä löydät esim.** [www.seniorsurf.fi/digivinkkeja-iloksesi](http://www.seniorsurf.fi/digivinkkeja-iloksesi) ja meidän Facebookista [www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus](https://www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus)