



ESIMERKKEJÄ VERKOSSA OLEVISTA TEKEMISEN VINKEISTÄ!

Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen toivottaa Sinulle mukavia syyspäiviä ja talven odotusta!

Olemme koonneet tähän Menovinkit-kirjeeseen
ESIMERKKEJÄ ERI TAHOJEN TARJOAMISTA
VERKOSSA OLEVISTA TEKEMISEN VINKEISTÄ

www.kotikunnas.fi/menovinkit -osoitteesta voi käydä
selailemassa myös muita **MENOVINKIT-TEEMAKIRJEITÄ!**
Sieltä voi halutessaan kirjeitä myös tulostaa.

Turun Seudun Vanhustuki ry

Kaikille avointa ja maksutonta toimintaa myös etäyhteydellä: **luentoja ja tietoiskuja sekä tietovisa ja elämäkertapiiri sekä info yhdistyksen toiminnasta.** Linkki tapahtumiin kalenterissa <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/kaipaanko-ystavaa/osallistu-etana/>.

Lisätietoja / opastusta puh. 044 536 7741



Turun TULE-tietokeskus, Ohjaus- ja neuvontakeskus tuki- ja liikuntaelimestön terveyden edistämiseksi

järjestää tuki- ja liikuntaelinaiheisiä teemapäiviä ja koulutustilaisuuksia verkossa. Voit osallistua teemapäiviin täällä <https://tule.fi/teemapaivat/> ja koulutustilaisuuksiin pääset ilmoittautumaan täällä <https://tule.fi/koulutustilaisuudet/>

TULE-tietokeskuksen YouTube-kanavalta ja Facebookista löydät **ohjattuja lyhyitä liikuntavideoita**. YouTube-kanavan löydät, kun kirjoitat YouTubeen hakukenttään TULE-tietokeskus ja Facebook-profiilin löydät myös hakusanalla TULE-tietokeskus.

Tarvittaessa voit olla meihin yhteydessä puhelimitse **044 744 7085**, kerromme mielellämme lisää.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry - Sippe-hyvinvointikutsut

Tutustu netissä videoyhteydenkin välityksellä toteutettaville teemallisille hyvinvointikutsuille osoitteessa www.sippe.fi. Voit tilata Sippe-kutsut pienelle porukalle haluamasi temalla tai tulla itse mukaan avoimille kutsuille.

Turun filharmoninen orkesteri soi myös verkossa

Osoitteesta tfo.fi/live voit katsoa suoria verkkokonsertteja sekä menneitä konserttitallenteita. Verkkokonserttien seuraaminen on maksutonta.

Syksyn verkkokonserttien päivämäärät:

10.9., 1.10., 8.10., 5.11., 2.12. sekä 6.12.

Lisätietoja: tfo.fi ja puh. 02 262 0333 (arkisin klo 9–15)



Martin seurakunnan diakoniatyö

Martin seurakunta aikoo todennäköisesti tulevana talvikautena toteuttaa varmasti monelle hyödyllisen matalan kynnyksen nettikoulutuksen senioreille. Kannattaa seurata Lilja-Lehden ilmoittelua!



Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Hyvinvointiluentoja verkossa osoitteessa www.nivelverkko.fi.

Syksyllä taltioitavissa luennoissa aiheena muun muassa painonhallinta ja elämäntapamuutos, asahi ja muu terveystoiminta nivelrikkokivun hoidossa sekä geriatriin rooli lonkkamurtumasta toipumisessa ja kuntoutumisessa.

Lisätietoja saat toimisto@nivelposti.fi tai 040 351 3833.

Ensitiotoillat tekonivelleikkauksiin meneville tai niitä harkitseville Turun Seudun Nivelyhdistyksessä. Voit osallistua niihin joko etänä tai paikan päällä (Lonttistentie 9 B 15). Syksyn ensitiotoillat ovat to 16.9. klo 17–19 ja to 11.11. klo 17–19. Och svenskspråkig infokväll om ledprotesoperationer Torsdagen 30.4.2021 kl 17–19.

Ilm. etukäteen toimistolle 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

Turun Seudun Omaishoitajat ry

Viimeinen tahto ja testamentti – Miten se tehdään oikein? pe 24.9. klo 13.00–14.00. Asiantuntijana Sanna Joki kertoo mitä testamentin laatimisessa kannattaa huomioida. Kahvi 2 €.

Ilmoittaudu viim. 23.9. p. 040 681 4965. Voit osallistua myös etänä osoitteessa:

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

Kalevin tietovisa to 28.10. klo 12.30–13.30 Tule visailemaan yhdessä muiden ikääntyneiden kanssa osoitteessa: <https://meet.jit.si/Omaishoitokeskus>. Digitukea antaa tarvittaessa Olga Raitanen p. 040 683 9595.

Tena tuotteiden esittely ti 2.11. 13.00–14.30 Tuote-esittelijä Terhi Heiskanen esittelee vaippoja ja hygienia tuotteita ja vastaa kysymyksiin. Kahvi 2 €.

Ilmoittaudu viim. 1.11. p. 040 681 4965.

Voit osallistua myös etänä osoitteessa: <https://meet.jit.si/Omaishoitokeskus>.

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>



Omakirjasto.fi

OmaKirjasto tarjoaa maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita verkossa osoitteessa omakirjasto.fi. Tarjolla on muun muassa äänikirjoja, e-kirjoja, konsertteja, museoesittelyjä sekä liikuntavideoita. Kirjat-osion käyttöön tarvitaan kirjastokortin numero ja tunnusluku. Äänikirjat-osion käyttöön tarvitaan henkilökohtaiset tunnukset, jotka voi saada kirjastosta silloin, kun taval-

lisen kirjan lukeminen on vaikeaa. Turkulaisten on mahdollista saada henkilökohtaista opastusta, selkeät kirjalliset käyttöohjeet sekä lainata tablettitietokonetta.

Yhteystiedot: omakirjasto@turku.fi, puh. 040 183 3984 (päivystys ma-to klo 13–15)

OmaKirjaston tapahtumia verkossa

Tapahtumiin pääset osallistumaan omakirjasto.fi -sivun kautta valitsemalla etusivulta punaisen Videot-painikkeen. Tarjolla on mm. yhteislaulutilaisuuksia, luentoja ym. ohjelmaa. Tarjolla on esimerkiksi:

***Spesiaalilähetys** to 16.9. klo 13.30: Tutta Carpelan & Timo Rautala. Tangomarkkinoiden tunnelmissa!

***Yhteislaulua** Timo Rautalan kanssa OmaKirjaston Youtube-kanavalla
Perjantaisin 8.10., 22.10., 5.11., 26.11., 10.12. ja 17.12 klo 13.30

***Virkeä vanhuus -luennot** OmaKirjaston Youtube-kanavalla

Ti 14.9. klo 13 Muistisairaus ja ymmärtävä kohtaaminen

Ti 12.10. klo 13 Mielenterveys ikääntyvän voimavarana

Ti 9.11. klo 13 Edunvalvontavaltuus – miksi ja miten se tehdään?

Muut tapahtumat

Seuraavissa tapahtumissa käytetään videoneuvotteluohjelmaa, jonka käyttöä voit halutessasi testata etukäteen ottamalla yhteyttä Maria Korpelaan maria.korpela@turku.fi, p. 040 610 5824

***Pe 1.10. klo 13–14 Tanssiteatteri ERIn Resepti iloon!**

Katsotaan yhdessä tanssiteatteriesitys, ja sen jälkeen keskustellaan esityksen nostamista ajatuksista ja pohditaan yhdessä reseptejä iloon. Vetäjänä Silja McNamara.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot maria.korpela@turku.fi, p. 040 610 5824

***Pe 8.10. klo 14.30 Tapaa Timo Rautala**

Muusikko Timo Rautala tavattavissa kirjaston yhteislaulutilaisuuden jälkeen. Esitä vaikka laulutoiveita suoraan Timolle! Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua.

Huom. Uusi **Kirjastokerho** senioreille kokoontuu verkossa keskiviikkoisin klo 13.

Aloitus 22.9. Tapaamisten sisältöä suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaan, mutta tarkoituksena on tutustua kirjastoon, kirjallisuuteen ja kulttuuriin liittyviin aiheisiin ja keskustella niistä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset maria.korpela@turku.fi, p. 040 610 5824