

SENIORIPALVELUT SYKSY 2022

Kulttuurielämyksiä senioreille



👑
PÖRI

PORIN KAUPUNGIN SENIORIPALVELUT

Senioreille suunnattujen kulttuuripalvelujen saatavuutta edistävässä työryhmässä ovat edustettuina Porin kaupungin kulttuurilaitokset, kansalaisopisto ja perusturva sekä Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa ja Porin seurakuntayhtymä.

Seniorityöryhmä järjestää vuosittain kulttuuriviikon maaliskuussa sekä ohjelmaa Valtakunnallisella vanhustenviikolla lokakuussa. Työryhmän kokoamat kulttuurikapsäkit ovat lainattavissa ympäri vuoden. Ryhmä toimii yhteistyössä erilaisten yhdistysten ja järjestöjen kanssa verkottuen myös maakunnallisesti.

Porin kaupungin senioriohjelma SYKSY 2022

Kulttuuriohjelmaa ja –palveluja senioreille:

- VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO 3.-9.10.2022
- Kulttuurikapsäkin lainauspalvelu

Lisätietoja: kulttuuriassistentti Helvi Selesmaa p. 044 701 9107,
helvi.selesmaa@pori.fi

Lainaa kulttuurikapsäkki

Hei, seniorien viriketoiminnan ohjaaja ja toimintaryhmän vetäjä! Varaa ja nouda kulttuuripitoinen kulttuurikapsäkki päiväännne virkistämään. Saat käyttöösi upeita vanhoja valokuvia, lyhytelokuvia, laulunsanoja, perinnesineitä sekä taidetta joka saralta.

Kulttuurikapsäkit ovat ketteriä matkalaukkuja, joiden sisällöt on Porin kulttuurilaitosten aineistoista taidolla koottu.

Lainattavissa on myös kuvakokoelma Suomi-Filmin kulta-ajalta.

Lisätiedot ja varaukset:
Helvi Selesmaa p. 044 701 9107,
helvi.selesmaa@pori.fi





Rakastu musiikkiin!

Porin kaupunginorkesteri Pori Sinfonietta tarjoaa musiikkielämyksiä ympäri vuoden. Orkesterin kotipesä on Promenadisali (Yrjönkatu 17) ja ohjelmistossa on klassisten sinfoniakonserttien lisäksi viihdekonsertteja, lastenkonsertteja ja kamarikonsertteja. Konserttien yksittäisliput, kausikortit ja kymppikortit eläkeläishinnoin. Tutustu syksyn tuleviin konsertteihin orkesterin verkkosivuilla tai kausiesitteestä, joka on haettavissa mm. Promenadikeskuksen aulasta, Porin pääkirjastosta, Satakunnan Museosta ja Porin taidemuseosta sekä Ticketmasterin myyntipisteistä (Visit Pori (Yrjönkatu 13), Prisma Länsi-Pori ja Prisma Mikkola).

Jos haluat liittyä orkesterin asiakaspostituslistalle ja saada tietoa konserteista omaan sähköpostiisi, ole yhteydessä osoitteeseen sinfonietta@pori.fi.

Promenadisalin sinfoniakonserttien kenraaliharjoitukset ovat pääsääntöisesti avoimia. Kenraaliharjoitukset ovat konserttiviikon **torstaina** aamupäivisin kello 11, Yrjönkatu 17. Yleisöä pyydetään saapumaan paikalle viimeistään klo 10.55 kännykät suljettuina. Tulevat avoimet kenraaliharjoitukset on ilmoitettu orkesterin verkkosivuilla.

Verkkosivut: pori.fi/sinfonietta

Facebook: facebook.com/PoriSinfonietta

Instagram: [porisinfonietta](https://instagram.com/porisinfonietta)

YouTube-kanava: youtube.com/porisinfonietta

Porin kaupunginkirjaston palvelut ja tapahtumat senioreille

Aineistovinkkaus ja kirjaston esittelyt

Kirjaston henkilökunta esittelee pyydettyä kirjastoa ja vinkkaa kiinnostavaa aineistoa ryhmille. Varaa aika: Tuomas Kumpula p. 044 701 0863, tuomas.kumpula@pori.fi

Liikkuvat palvelut

Kirjasto toimittaa siirtokokoelmia vanhainkoteihin ja kaupunginsairaalaan. Kirjaston kotipalvelu on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät itse pääse kirjastoon. Lisätietoja: Auto-osasto p. 044 701 9239 tai auto.kirjasto@pori.fi

Äänikirjapalvelu lukemisesteisille

Celian äänikirjapalvelut saatavissa kirjastoista lukemisesteisille (esim. lukivaikeus, vamma tai sairaus). Lisätietoja: Pääkirjaston tietopalvelu p. 044 701 5811 tai tietopalvelu@pori.fi

Liikuntavälineiden ja kausikorttien lainaus

Pääkirjaston aulassa toimii Liikuttamo, josta voi lainata kirjastokortilla liikunta- ja retkeilyvälineitä maksutta. Pääkirjastossa on lainattavissa myös eri urheiluseurojen ja taidelaitosten kausikortteja.

DIGIOPASTUS

Kirjasto tarjoaa opastusta oman älylaitteen sekä digitaalisten palvelujen käyttöön. Apua saa esimerkiksi älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen käyttöön. Tarkemmat tiedot löydät osoitteesta pori.fi/kirjasto/tapahtumat/digiopastus

Pääkirjaston digiopastukset

Pääkirjastossa on joka torstai klo 13 – 14.30 digiopastusta 2.kerroksen Seminaarihuone 1:ssä.

Pidempää henkilökohtaista opastusta saa pääkirjastossa ajanvarauksella tiistaisin klo 10 – 15. Opastuksen kesto on korkeintaan 30 min. kerrallaan ja siihen voi varata ajan numerosta 044 701 5810.

Kirjastossa on syksyllä neljä digituokiota. Tuokit ovat joka kuukauden

ensimmäisenä torstaina klo 13 – 14.30 eli tavallisen digiopastuksen aikaan. Yleisölle avoimet tuokiot pidetään seminaarihuone 1:ssä.

Aiheet ja päivät:

- 1.9. Uuden puhelimen ja tabletin hankinta
- 6.10. Turvallisesti verkossa - netin tietoturva ja yksityisyys
- 3.11. Ostoksilla netissä - verkko-ostaminen ja mobiilimaksaminen
- 1.12. Digikuvat talteen ja järjestykseen - tee persoonallinen kuvalahja jouluksi

Noormarkun kirjaston digiopastukset

Noormarkun digiopastuksissa pidetään lyhyt luento päivän aiheesta ja sen jälkeen ohjelmassa on vapaamuotoista keskustelua ja henkilökohtaista opastusta. Digiopastukset pidetään torstaisin klo 17.30 - 19.00.

Aiheet ja päivät:

- 1.9. klo 17:30 - 19:00 Verkkokirjaston käyttö
- 13.10. klo 17:30 - 19:00 Apsit ja pikaviestipalvelut
- 10.11. klo 17:30 - 19:00 Turvallisesti netissä
- 8.12. klo 17:30 - 19:00 Celia Kirjasto. Mikä Celia on? Miten sitä käytetään?

TAPAHTUMAT

Vanhusten viikko Porin pääkirjastossa 3.-9.10.

3.10. klo 10 - 11 Kaatumisen ehkäisy -luento Kokoustilassa (kellarikerros). Yhteistyössä kirjasto ja Porin liikuntapalvelut.

4.10. SeniorSurf -päivä:

klo 10 - 15 Digiopastusta ajanvarauksella, varaa aika numerosta 044 701 5810

klo 12.30 - 14 Omaolo-palvelun opastus aikuisten osastolla

klo 14 - 16 Pankkipäivä, pankkien edustajia tavattavissa aulassa

5.10. Kirjallisuutta, musiikkia ja runoutta aikuisten osastolla

klo 17.00 - 17.45 Kirjastonhoitaja Elisa Harjunpää vinkkaa kiinnostavaa ja tuoretta kaunokirjallisuutta

klo 18.00 Runon ja akustisen kitaran ilta. Ihmisenkokoisten ja suurempienkin tunteiden liikutusta Pauli Karmalan runoilla ja Tomi Paldaniuksen fingerstyle-kitaroinnilla. Karmala lukee runojaan ja Paldanius imeyttää aatokset vielä syvemmälle kuulijain tajuntaan

vetäisemällä loputtomasta repertuaaristaan tunnelmaan nivoutuvia klassikoita vuosikymmenten varrelta.

6.10. Seniorikaraoke klo 13 – 15 Kokoustilassa (alin kerros, käynti aulasta)

Novellikoukku

Tervetuloa kuuntelemaan novelleja käsityön kanssa tai ilman sitä pääkirjastoon, seminaarihuone 1, 2. kerros. 12.9., 24.10., 21.11., 19.12. klo 18.00 - 19.30.

Kirjakoukku

Pääkirjastolla käsitöitä ja kirjallisuutta torstaina 20.10. klo 16 - 18.30. Mukana mm. JonSukat -villasukkataiteilija, kirjailija Jonna Nordström. Uuden käsityötekniikan opastusta, teetarjoilu, tarvikkeiden vaihtoa, käsityöaiheisia kirjoja ja käsityöpisteitä. Tervetuloa!

Lukupiirit

Lukupiirejä pidetään syksyn aikana Itätuulen, Nakkilan, Noormarkun ja Pihlavan kirjastoissa. Kysy lisää omasta lähikirjastostasi.

Seniorikaraoke

Seniorikaraoke joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13 - 15 pääkirjaston Kokoustilassa. Huomaa poikkeusaika vanhusten viikolla, jolloin karaoke pidetään torstaina 6.10.! Tervetuloa laulamaan ja kahvittelemaan musiikkiosaston flikkojen kanssa!

Muutokset mahdollisia. Ajantasainen ohjelma osoitteessa www.pori.fi/kirjasto/tapahtumat tai palvelukoordinaattori Heli Leppäniemi, puh. 044 701 2974, heli.leppaniemi@pori.fi

Lisätietoja:

Porin kaupunginkirjasto, Gallen-Kallelankatu 12, 28100 Pori

www.pori.fi/kirjasto

facebook.com/porinkirjasto

instagram.com/porinkirjasto



Kulttuuria seniorien iloksi

Porin museot eli Porin taidemuseo, Satakunnan Museo, Rosenlew-museo, Luontotalo Arkki ja Rakennuskulttuuritalo Toivo järjestävät syyskaudella paljon erilaista kulttuurintäyteistä ohjelmaa. Ohjelmassa tutustutaan museoiden näyttelyihin, paikalliseen ja yleiseen kulttuuriperintöön, retkeillään ja kuullaan kiinnostavia esitelmiä. Tervetuloa mukaan kulttuurin ja taiteen pariin, tilaisuudet ovat pääosin maksuttomia!

Majakkalaiva Kemi – Suomen viimeinen majakkalaiva

Mia Puranen, arkkitehti SAFA, Arkkitehtitoimisto Livady

Maanantaina 5.9. klo 17.30 Rosenlew-museossa

(Kuninkaanlahdenkatu 14)

Arkkitehtitoimisto Livady laati vuonna 2020 Museoviraston tilauksesta majakkalaiva Kemin (ent. Nya Äransgrund) historiaselvityksen, ja vastaa nyt aluksen restaurointisuunnittelusta. Historiaselvitystä tekemässä ollut arkkitehti kertoo Porin Konepajalla vuosina 1900–1901 rakennetun, sittemmin museoidun laivan mielenkiintoisen tarinan. Luentoa voi seurata vain paikan päällä, vapaa pääsy. Luento on toiveuusinta vuodelta 2021.

Sana merimetsolle -keskustelutilaisuus Porin taidemuseossa

Keskiviikkona 14.9. kello 18.30

Mistä kiistellään, kun kiistellään merimetsaista? Tilaisuus liittyy taidemuseossa esillä olevaan Chorus sinensis -näyttelyyn. Vapaa pääsy.

Sodan merkkejä kotirintamalla –luentosarja

Rosenlew-museossa ja Satakunnan Museossa syys-marraskuussa

Satakunnan Museon ja Rosenlew-museon syksyn luennoilla kuulemme uusimpien tutkimusten tuloksia talvi- ja jatkosodan aikaisesta Suomesta.

Luennot järjestetään muutamana syyskuun maanantaina Rosenlew-museossa ja marraskuussa keskiviikkoisin Satakunnan Museossa yhteistyössä Porin seudun kansalaisopiston ja Satakunnan Museon ystävät ry:n kanssa. Luennoille on vapaa pääsy ja yhtä lukuun ottamatta luentoja voi seurata suorana sekä tallenteena Satakunnan Museon YouTube-kanavalta. Katso tarkempi ohjelma museon syysesitteestä sekä nettisivuilta.

Porin Päivänä Porin museot täyttyvät kiinnostavista ja virkistävistä tapahtumista tiistaista sunnuntaihin 20.-25.9. ohjelmaa.

Museoihin vapaa pääsy 23.-25.9.

Tässä muutama poiminta viikon ohjelmasta:

Kierrätetään arki paremmaksi!

Tiistaina 20.9. klo 14–16 Luontotalo Arkissa (Pohjoispuisto 7)

Tutustumme muovijätteen vaikutuksiin ympäristössämme sekä sen kierrätykseen Muovin matka -näyttelyssä. Esillä on myös kekseliäitä kestopuotteita sekä kierrätetystä muovista valmistettuja tavaroita ja pakkauksia. Ja jäteneuvojilta voi toki kysyä mitä vain kierrätykseen liittyyvää.

Piirretään vesilinnun kuva – luova luontohetki Kirjurinluodolla Keskiviikkona 21.9. kello 9-11, lähtö Porin taidemuseosta kello 9 (Eteläranta), **säävaraus**

ILMOITTAUTUMISET: mirja.ramstedt-salonen@pori.fi, puh. 044 701 1119. **Mukaan mahtuu max. 10 osallistujaa. Retki on maksuton.**

Luontohetki on paluu ikiaikaisiin kalliopiirokseen. Kirjurinluodon luontoreitillä piirretään luonnonvärein sekä valmistetaan ja syödään pieni puurolounas. Piirtämisessä tarvittavan maalin sekoittamisessa ja puuron valmistuksessa on keskeisenä elementtinä raaka linnunmuna.

Osallistujat saavat kuljetettavaksi mukaansa ehjän munan näihin tarkoituksiin. Monissa kulttuureissa alkumuna merkitsee luomista, kaiken syntymästä.

Luontohetken ohjaa Porin galleriassa tuottajana työskentelevä kuvataiteilija Kai Ruohonen. Taide- ja luontolähtöisen työpajan sisältö on laadittu hänen Luonto- ja eräopasopintojensa yhteydessä.

Ethän minua unhoita –konsertin toiveuusinta

Perjantaina 23.9. klo 19 Satakunnan Museossa (Hallituskatu 11)

Porin tyttölyseon yli 140-vuotista taivalta juhlistava konsertti kuullaan uusintana Porin Päivän viikolla. Illan ohjelmaan kuuluu osa tyttölyseon kantaatista *Koulutiellä*, jonka ensiesitys oli v. 1930. Teoksen on säveltänyt *Erkki Melartin* ja sanoittanut tyttölyseon rehtori *Anna Puranen*. Kuoronjohtaja *Minna Liettyä-Tyni* johdattaakin yleisön 1930-1940 -luvun tunnelmiin kolmen kuoron ja musiikin voimalla. Illan esiintyjiä ovat *Porin Naislaulajat*, joka on aikanaan muodostunut lottakuorosta, Naislaulajien alkujaan perustama *Tyttökuoro Sävelsirkut* sekä sen entisistä laulajista koostuva projektikuoro *Singus*. Kantaatin osien lisäksi kuullaan mm. *Ahti Sonnisen* säveltämä *Meren kaupunki* ja hieman hartaampia sävellyksiä sekä sota-ajan suosikki-iskelmiä.

Konsertti liittyy Satakunnan Museon *Sota Porissa* ja Rosenlew-museon *Sodassa ja työssä* –näyttelyiden teemoihin. Ennen konserttia voi tutustua Satakunnan Museon näyttelyyn sekä nauttia museokahvilan tarjonnasta omakustanteisesti.

Konsertin kesto on noin tunti. Konsertin järjestää Tyttökuoro Sävelsirkut ry yhteistyössä Satakunnan Museon kanssa. Kuoronjohtaja Minna Liettyä-Tyni. Säestys Andrea Kocsis, Kai Ojansuu. Juonto Helvi Walli.

Liput verkkokauppa.pori.fi ja Satakunnan Museon lipunmyynnistä.

Istumapaikka 15 €, max. 90 paikkaa. Seisomapaikat 10 € tulevat myyntiin istumapaikkalippujen loputtua.

Lauantaina 24.9. klo 14 Kirjurinluodolla, säävaraus

Taidemuseon näyttelyssä mukana olevan Poseidon-kuoron esitys

Seniorien suunnistus nykytaiteeseen -opastus Poriginal galleriassa (Eteläranta 6)

Keskiviikkona 5.10. kello 14

Tutustutaan Porin Saskiat ry:n stipendiaattinäyttelyyn. Vieraana myös Porin Saskiat ry:n edustaja, joka kertoo yhdistyksen työstä taiteen ja taiteilijoiden tukijana. Huom! Toisen kerroksen näyttelytilaan käynti portaita pitkin. Vapaa pääsy.

Panelian pronssikausi -pienoisseminaari

Lauantaina 8.10. klo 11-15 Satakunnan Museossa

Kesällä 2021 Euran Paneliasta löytyi pronssikautisen miekan katkelmia. Miekka nimettiin löytöpaikan mukaan Saarion miekaksi ja sen konservoinnin kustansi Paneliankosken Voima Oy. Nyt miekka on palannut Satakuntaan ja on esillä Satakunnan Museon Elon merkkejä -perusnäyttelyssä. Päivän aikana tutustutaan sekä miekkaan että Satakunnan pronssikauteen.

Lauantain aikana otetaan myös etäyhteys arkeologi Teemu Väisäseen ja Porin Kirkkokankaalla käynnissä oleviin arkeologisiin kaivauksiin. Kaivauspaikalla on mahdollista käydä omatoimivierailulla sunnuntaina.

Tilaisuus on maksuton, ei striimausta.

Klo 11.15 Leena Koivisto, arkeologi, Satakunnan Museo: Saarion miekkalöytö & Satakunnan pronssikausi

Klo 13 Anna Lehtinen, konservaattori, Konservointipalvelu Löytö Oy: Miekkalöydön tutkimus ja konservointi

Klo 14 Mika Lavento, professori, Helsingin yliopisto: Pronssikauden esinelöydöt yleisemmin

Syyskauden näyttelyavajaiset Porin taidemuseossa

Perjantaina 14.10. kello 18-20.

Avajaisiin on yleisöllä vapaa pääsy.

Seniorien suunnistus nykytaiteeseen -opastus Porin taidemuseossa (Eteläranta)

Keskiviikkona 2.11. kello 14 | Tutustutaan georgialaissyntyisen taiteilijan Vajiko Chachkhianin näyttelyyn, joka tutkii pienen lapsen irtaantumista varhaisesta äitisuhteesta. Siirtymää tukee usein lapselle erityinen "siirtymäesine" kuten pehmolelu tai muu pehmeä kosketeltava. Vapaa pääsy.

Vanhan Ajan Joulutori Toivossa

Lauantaina 26.11. klo 10- 15 Rakennuskulttuuritalo Toivon ja

Korsmanin talon pihapiiri (Varvinkatu 19 – Juhana Herttuankatu 15)

Rakennuskulttuuritalo Toivossa siirrytään joulunviettoon Vanhan Ajan Joulutorin myötä. Kädentaitajat eri puolilta Satakuntaa myyvät joulutorilla perinteisten tai perinteisistä materiaaleista tehtyjen tuotteiden lisäksi erilaisia herkkuja.

Joulutunnelmia Korsmanin talossa

Sunnuntaina 11.12. klo 11-15

Korsmanin talon keittiössä Martat laittavat joulumaistiaisja ja kamarin nojatuolissa voi levähtää kuuntelemaan Taata Sillanpään joulusaarnaa. Piharivissä ja verstaalla on samaan aikaan lasten jouluinen työpaja (5 €). Korsmanin tunnelmasta saa nauttia maksutta.

Lisätietoja:

Satakunnan Museo, Hallituskatu 11

Intendentti Carita Tulkki, p. 044 701 1054, carita.tulkki@pori.fi

Porin taidemuseo, Eteläranta

Intendentti Mirja Ramstedt-Salonen, p. 044 701 1119,

mirja.ramstedt-salonen@pori.fi

Tapahtumien tiedot museoiden nettisivuilta:

www.pori.fi/museot

Facebook: Porin taidemuseo/ Pori Art Museum, Satakunnan Museo
Rakennuskulttuuritalo Toivo ja Korsmanin talo, Rosenlew-museo,
Luontotalo Arkki

Instagram: [poriartmuseum](https://www.instagram.com/poriartmuseum/), [satakunnanmuseo](https://www.instagram.com/satakunnanmuseo/),
[rakennuskulttuuritalotoivo](https://www.instagram.com/rakennuskulttuuritalotoivo/), [rosenlew-museo](https://www.instagram.com/rosenlew-museo/), [luontotaloarkki](https://www.instagram.com/luontotaloarkki/)

YouTube: Pori Art Museum, Satakunnan Museo

Muutokset mahdollisia

Porin seudun kansalaisopisto on Satakunnan suurin vapaan sivistystyön oppilaitos, jossa toimivat saman katon alla kansalaisopisto ja Osaava Satakunta -täydennyskoulutusverkosto. Kansalaisopisto järjestää kaikille avointa kansalaisopistotoimintaa Porissa ja Ulvilassa. Opintoihin ei ole ikärajoja ja kurssimaksut ovat edulliset. Opistossa on mahdollista opiskella mm. kieliä, taideaineita sekä tieto- ja viestintätekniikkaa. Lähiopetuksen lisäksi tarjonnassa on myös paljon etä- ja monimuoto-opetusta. Uusia kursseja alkaa pitkin syksyä. Lisäksi kansalaisopisto järjestää runsaasti yleisöluentoja.

Kansalaisopisto järjestää myös runsaasti erityisesti senioreille suunnattuja kursseja, esimerkiksi vesivoimistelua, kuntosaliryhmiä, joogaa ja muuta liikuntaa. Koko tarjonta ja ilmoittautumiset: www.pori.fi/kansalaisopisto.

Kansalaisopiston opistotalo löytyy keskeltä kaupunkia osoitteessa Gallen-Kallelankatu 14. Asiakaspalvelu on avoinna arkisin kello 10-16, puhelin (02) 621 5963.

Tapahtumia senioreille syksyllä 2022

Muutokset mahdollisia.

Digituokiot

Digituokiot kerran kuukaudessa pääkirjaston seminaarihuoneessa 2 (Gallen-Kallelankatu 12, 2. kerros). Teemaan johdattaa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Yhteistyössä Porin pääkirjaston kanssa.

- To 1.9. klo 13 ***Älypuhelimien ja tabletin hankinta – miten valitset itsellesi sopivan laitteen?***
- To 6.10. klo 13 ***Tietoturvallisesti verkossa – netin tietoturva ja yksityisyys***
- To 3.11. klo 13 ***Ostoksilla netissä - verkko-ostaminen ja mobiilimaksaminen***

- To 1.12. klo 13 ***Digikuvat talteen ja järjestykseen. Tee persoonallinen kuvalahja jouluksi!***

Torstai-Akatemia

Torstai-Akatemia on Porin seudun kansalaisopiston ja Porin seurakuntayhtymän yhteinen, ikäihmisille suunnattu luentosarja. Luennot pidetään seurakuntakeskuksessa (Itäpuisto 14, 2. kerros). Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, tervetuloa!

- To 1.9. klo 14

Omaishoidon tuki ja asumisasiat / Porin perusturvan palveluohjaaja
Kokemuspuheenvuoro / Paavo Stengård, Satakunnan Omaishoitajat ry

Huom. Tilaisuus järjestetään opistotalon auditoriossa (Gallen-Kallelankatu 14, pohjakerros)

- To 6.10. klo 14 ***Askarruttavatko muistiasiat?*** Muistihoitaja, sairaanhoitaja Kaija Kaski, Diakon palvelut Oy
- To 3.11. klo 14 ***Opastettu vierailu Rosenlew-museoon*** (Kuninkaanlahdenkatu 14). Tapaaminen museon aulassa.
- To 8.12. klo 14 ***Kauneimmat joululaulut***

Digiklinikka

Opistotalon Pörssi-luokka 9.9.-2.12. perjantaisin klo 13.45–15.15
 Tarvitsetko apua ja neuvoja tabletin, läppärin tai älypuhelimien kanssa? Jos vastasit kyllä, tervetuloa paikalle. Sinulla voi olla yhdellä kokoontumiskerralla korkeintaan kolme kysymystä, jotta ehdimme käsittelemään kaikkien kysymykset. Neuvonta on kuitenkin yksilöllistä. Hinta on 5 e / käyntikerta (laskutetaan jälkikäteen). Ei syyslomaviikolla 28.10.

Ikääntyvien yliopiston verkkoluennot

Ikääntyvien yliopistossa järjestetään korkeatasoisia Studia generalia -tyyppisiä luentoja elämän eri osa-alueilta. Nimestään huolimatta luennot sopivat kaikenikäiselle kuulijakunnalle. Luennot välitetään verkon kautta Jyväskylän kesäyliopistosta. Tilaisuudet pidetään opistotalon auditoriossa. Luennot ovat maksuttomia ja kaikille avoimia, tervetuloa!

- Ke 14.9. klo 14 ***Suomen geopoliittinen asema: historiaa ja näkymiä*** / Professori, eversti evp. tietokirjailija Pekka Visuri

- Ke 5.10. klo 14 ***Miten edistän aivoterveysttäni?*** Neurologian professori Risto O. Roine
- Ke 2.11. klo 14 ***Aivojen huolto unen aikana*** / Professori Vesa Kiviniemi, OY
- Ke 23.11. klo 14 ***Euroopan ja Suomen taloustilanne ja rahapolitiikka*** / Pääjohtaja Olli Rehn, Suomen Pankki
- Ke 14.12. klo 14 ***Sydämen sivistys*** / Puheenjohtaja Björn Wallén, Vapaa sivistystyö ry ja kanteletaiteilija Ida-Elina

Digitaalinen perintömme -luento

Opistotalon Pörssi-luokka ti 4.10. klo 11–11.45

Digitaalisella perinnöllä tarkoitetaan kuolleen henkilön jälkeensä jättämää digitaalista tietoa-aineistoa. Siihen voi kuulua esimerkiksi salasanoja, tiedostoja tai mitä tahansa muuta, mihin on pääsy vain digitaalisessa muodossa. Nykyaikana yhä suurempi osa elämästä, mukaan lukien pankkitilit, kirjoitukset, valokuvat ja sosiaalinen kanssakäyminen, on siirtynyt aineettomaan, digitaaliseen muotoon. Luennoimassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Tilaisuus on osa Vanhustenviikon ohjelmaa.

Senioreiden rentoutustuokio

Opistotalon Friskaamo pe 7.10. klo 10–11.30

Kohti rennompaa oloa. Rentoutua voi monella eri tavalla ja tärkeää onkin löytää itselle sopivin menetelmä. Sopii kaikille rentoutumisesta kiinnostuneille. Mukaasi tarvitset oman alustan, vesipullon ja mahdollisesti viltti rentoutumista varten. Tuokion ohjaa Nina Lahti. Tilaisuus on osa Vanhustenviikon ohjelmaa.

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on elämänlaadun kohottaminen ja sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen. Vapaaehtoistyö tukee ja täydentää julkisia ja yksityisiä palveluja.

Vapaaehtoistoiminnankeskus LIISA toimii Porin perusturvakeskuksen alueella. Yhteistyöllä on keskeinen sija toiminnassa ja sitä tehdään mm. perusturvan eri toimijoiden, seurakuntien, järjestöjen ja oppilaitosten kanssa.

LIISA järjestää useita kertoja vuodessa vapaaehtoistyön kursseja yhdessä SPR:n Porin osaston kanssa. Vapaaehtoistyöntekijänä toimimiseen riittää auttamisen halu ja kiinnostus työtä kohtaan. Toiminnassa edellytetään ehdotonta vaitiolovelvollisuutta sekä luotettavuutta. Vapaaehtoistyö voi olla esimerkiksi asiointiapua tai ystäväpalvelutoimintaa. Lisäksi monessa ryhmätoiminnassa ja tapahtumissa tarvitaan vapaaehtoistyöntekijöitä. Tukea työhön saa LIISAn työntekijöiltä, SPR:n ystäväpalvelulta sekä ryhmältä.

Kotiin tarjottavat vapaaehtoistyöntekijöiden palvelut

- avunvälitys esimerkiksi lääkäri- ja asiointikäynneille ja ulkoilemaan
- soittorinki: aamusoitto sovitusti yksin asuvalle

***JUTTULUURI ma ja to klo 12-14:00 numerossa 0447012800.** Voit soittaa arkisista asioista ja jutella luottamuksellisesti vapaaehtoistyöntekijän kanssa. Puhelu on maksuton (operaattorisi veloittaa liittymäsopimuksen mukaisen hinnan pvm/mpm)

- lukurinki: lukijoita näkövammaisille kotiin tai ryhmiin
 - ➔ tilaukset puhelimitse numerosta 044 701 6636 (ma-pe klo 9-15)
- ystävävälitys, SPR:n Porin osasto
 - ➔ tilaukset puhelimitse numerosta 044 2952260 (ma-pe klo 12-15)

Monipuolisessa vapaaehtoistyössä saat itsellesi sisältöä elämään, uusia kokemuksia sekä virkistystä ja hyvän mielen.

Liisan kaikille avoin toiminta Viikkarin Valkamassa 2022:

- Maanantai:** Muistin virkistyskerho 10-11:00
Levyraati klo 12-13:15, pariton vko
Ristikonratkojat klo 13:30-15:00
Päivähartaus klo 14:15.-15:15
- Tiistai:** Bingo klo 10-11:30
Seniorijumppa klo 14:15-15:15
- Keskiviikko:** Englanninkeskustelukerho klo 9:45-0:45
Keskustelukerho klo 10-11:00,
Yhteislauluhetki klo 11:30-13:00, aina kk:n viim.k
- Torstai:** Käsityökerho 12-14:00, oma käsityö mukaan
Lukuhetki 11-12:30 kk:n ensimmäinen tai pariton
- Perjantai:** Tietotekniikkakerho klo 9-11:00
Tietovisa klo 10-11:30, pariton vko,
Kirjallisuuden keskustelupiiri 12-13:30

MUUTA: Lauluillat 1xkk:ssa, klo 17-18:30 aina kk:n kolmas tiistai, myös runoiltoja sekä karaokea. Uutena lisäksi ASAHI-terveysliikuntaa torstaisin alkaen 8.9.22.klo 14:30-15:30.

Ke 14.9.2022 alkaa Vapaaehtoiskeskus LIISAN vapaaehtoistyöhön ja SPR:n ystävätoimintaan perehdyttävä kurssi, joka koostuu kolmen kerran kokonaisuudesta.
Tiedustele p. 044 701 6640

To 25.8.2022 Kaikille avoin ohjelmallinen pihajuhla Viikkarin Valkaman piha-alueella klo 14:15-16:00. Makkaraa ja arpoja myynnissä. Otsolan pelimannit ja sekä Liisan laulu- ja näytelmäkerho esiintyvät.

Ti 23.8.2022 Kaikille avoin ohjelmallinen elojuhla Ulvilassa Santran tiloissa klo 13-14:30.

Pe 7.10.2022 Kaikille avoin ohjelmallinen vanhustenviikonjuhla Viikkarin Valkaman salissa klo 14:15-16:00.

Lisätietoja: Viikkarin Valkama, Juhana Herttuankatu 17, 28100 Pori

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Elina Kivelä-Peltorinne, puh. 044 701 6640

Avunvälitys Ritva Salminen, puh. 044 701 6695

Viriketoiminnanohjaaja Maire Kuosa puh. 044 701 6636

SPR Ystävänvälitys puh:0442952260

vapaaehtoistoimintakeskus.liisa@pori.fi



PORIN PERUSTURVAKESKUKSEN VIRIKETOIMINTA

Järjestää kaikille vanhuksille avointa virikekerhotoimintaa eri puolella Perusturva-aluetta. Kerhot toimivat pääsääntöisesti Porin Vanhustenkotiyhdistys ry talojen kerhotiloissa, myös joissain muissa tiloissa. Kerhot ovat avoimia myös samalla alueella asuville.

Maanantai:

9.00-10.30 Veljeskoti, Itsenäisyydenkatu 34
12.00-13.30 Uudenkoiviston vanhustentalot,
Kasvihuoneenkatu 1-3
14.00-15.30 Liinaharjan vanhustentalot, Langintie 2

Tiistai:

9.30-11.00 Veteraanitalot, Maamittarinkatu 9
12.30-14.00 Tähtikatu, Juhana Herttuankatu 9
14.30-16.00 Väinölä, Luodontie 5

Keskiviikko:

9.30-11.00 Pormestarinluoto, Messupolku 2
13.00-14.30 Sampola, Puhurintie 1
13.30-15.00 Ahlainen, Vanhustentalot Ahlaistentie 595

Torstai:

9.00-10.30 Pihlava, Uusitalontie 2
12.00-13.30 Mäntyluoto, Kallontie 6
14.30-16.00 Reposaari, Kaivokatu 10

Perjantai:

10.00-12.00 Kaasmarkku, Leineperintie 7, pariton viikko
10.00-12.00 Sibeliuspuiisto, Säveltäjänkatu 10, parillinen viikko

Kerhojen kesto on 1½ - 2 tuntia kerralla, aamu- tai iltapäivisin.

Kerhotoiminta pitää sisällään:

- kevyttä tuolijumppaa
- visailu, sketsejä, vitsejä
- tarinoita, kertomuksia
- kerholaisten omaa ohjelmaa
- laulua, bingoa

Tule kanssamme viihtymään ja ylläpitämään sosiaalista kanssakäymistä. Saat mielenvirkeyttä, huolet ja murheet unohtuvat sekä saat uusia ystäviä. Jaksat kotona paremmin.

Ohjaajat:

Maire Kuosa Puh. 044 701 6695



VAPAAEHTOIS- JA SENIORITYÖ

Mummun Kamari on viihtyisä keidas keskellä kaupunkia. Se löytyy Porin Seurakuntakeskuksen katutasosta, Itäpuisto 14.

Mummun Kamari on kaikille ja kaiken ikäisille avoin kahvila ja kohtaamispaikka. Avoinna ma, ke ja pe klo 11-14. Mummun Kamarissa voi toimia myös vapaaehtoistyössä.

Lisätietoja: diakoni Pirjo Ojavalli, 0400 309 784, pirjo.ojavalli@evl.fi

Viikko-ohjelmassa kahvin ja tuoreen pullan lisäksi on

Maanantai

Mummun Kamari auki klo 11-14

Viikon avaus/hartaus klo 11.30

Käsityökerho (Tukikeskus, 2.krs, Eteläpuisto 10 B) klo 11-14.30 (kutominen, virkkaaminen)

Tiistai

Tuolijumppa klo 10.30 (Sannan ryhmä, musiikkisali 5.krs, Itäpuisto 14)

Keskiviikko

Mummun Kamari auki klo 11-14

Eläkepappi vierailee joka toinen keskiviikko parittomat viikot klo 13

Työtupa (kellarikerros, Eteläpuisto 10 B) klo 10-13 (ompelu, saumuri, matot)

Tuolijumppa klo 10-15 (Irman ryhmä, musiikkisali 5. krs, Itäpuisto 14)

Perjantai

Mummun Kamari auki klo 11-14

Lisäksi myyjäisiä, Pop-Up-kahviloita, tapahtumia, esiintyjä, vierailuja jne.

Seuraa ilmoittelua

Satakunnan Kansan Menot-palstalla, kirkkoporissa.fi sekä Mummun Kamarin ilmoitustaulu

Astu rohkeasti ovesta sisään ja tule mukaan kahville ja tapahtumiin

PORIN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

Eläkeläisten ohjattu liikunta:

www.pori.fi/liikunta

Ohjatun liikunnan esitteeseen on koottu kaikki liikuntapalvelujen ohjatut ryhmät. Esitettä on jaossa liikuntapaikoilla.

Liikuntapalvelut on julkaissut nettisivuillaan maksuttomia matalan kynnyksen jumppavideoita:

www.pori.fi/liikunta -> Liikkeelle netissä

Keskustan uimahallin liikuntaneuvontapisteestä löydät:

- tietoa liikunnan aloittamisesta ja liikuntaolosuhteista
- kuntoiluohjeita itsenäiseen liikkumiseen
- tietoa mm. ravinnosta, hampaiden ja suun terveydestä, perusturvan palveluneuvonnasta ja ehkäisevästä päihdetyöstä

lisäksi pisteellä vierailee joka kuukausi Porin perusturvan asiantuntijoita neuvomassa ja vastaamassa kysymyksiin



VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO 3.-9.10.2022

Maanantai 3.10.

Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa, Juhana Herttuakatu 17
Vanhusten ulkoilupäivä yhteistyössä liikuntapuolen kanssa

Maanantai 3.10. klo 10-11

Porin pääkirjasto, Kokoustila (kellarikerros), Gallen-Kallelankatu 12
Kaatumisen ehkäisy -luento

Maanantai 3.10. klo 12

Kaikille avoin Pori-kierros Pori-oppaan johdolla (Tavataan Viikkarin Valkaman kahviossa klo 12.) järj. Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa

Tiistai 4.10. klo 11-11.45

Porin seudun kansalaisopisto, Pörssi-luokka, Gallen-Kallelankatu 14
Digitaalinen perintömme -luento

Digitaalisella perinnöllä tarkoitetaan kuolleen henkilön jälkeensä jättämää digitaalista tietoaineistoa. Siihen voi kuulua esimerkiksi salasanoja, tiedostoja tai mitä tahansa muuta, mihin on pääsy vain digitaalisessa muodossa. Nykyaikana yhä suurempi osa elämästä, mukaan lukien pankkitilit, kirjoitukset, valokuvat ja sosiaalinen kanssakäyminen, on siirtynyt aineettomaan, digitaaliseen muotoon. Luennoimassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine.

Tiistai 4.10. klo 10-15

Porin pääkirjasto, Gallen-Kallelankatu 12

SeniorSurf –päivä

klo 10 - 15 Digiopastusta ajanvarauksella,
varaa aika numerosta 044 701 5810

klo 12.30 - 14 Omaolo-palvelun opastus aikuisten osastolla

klo 14 - 16 Pankkipäivä, pankkien edustajia tavattavissa aulassa

Keskiviikko 5.10. klo 12-15

Keskustan uimahalli

Uimahallin liikuntaneuvonta – Muistiyhdistys: Asiaa aivoterveystä

Keskiviikko 5.10. klo 14

Porin galleria, Eteläranta 6

Seniorien suunnistus nykytaiteeseen -opastus

Tutustutaan Porin Saskiat ry:n stipendiaattinäyttelyyn. Vieraana myös Porin Saskiat ry:n edustaja, joka kertoo yhdistyksen työstä taiteen ja taiteilijoiden tukijana. Huom! Toisen kerroksen näyttelytilaan käynti portaita pitkin.

Keskiviikko 5.10.

Porin pääkirjasto, Gallen-Kallelankatu 12

Kirjallisuutta, musiikkia ja runoutta aikuisten osastolla

klo 17.00 - 17.45 Kirjastonhoitaja Elisa Harjunpää vinkkaa kiinnostavaa ja tuoretta kaunokirjallisuutta

klo 18.00 Runon ja akustisen kitaran ilta. Ihmisenkokoisten ja suurempienkin tunteiden liikutusta Pauli Karmalan runoilla ja Tomi Paldaniuksen fingerstyle-kitaroinnilla. Karmala lukee runojaan ja Paldanius imeyttää aatokset vielä syvemmälle kuulijain tajuntaan vetäisemällä loputtomasta repertuaaristaan tunnelmaan nivoutuvia klassikoita vuosikymmenten varrelta.

Torstai 6.10. klo 11

Pori Sinfonietta, Promenadisali, Yrjönkatu 17

Pikku Prinssi -koululaiskonsertti, jossa paikkoja myös vanhustenviikon yleisölle. Paikat varattava ennakkoon keskiviikkoon 28.9. mennessä joko puhelimitse 044 701 1096 tai sähköpostilla sinfonietta@pori.fi.

Torstai 6.10. klo 13-15

Porin pääkirjasto, Kokoustila (alin kerros, käynti aulasta) Gallen-Kallelankatu 14

Seniorikaraoke

Perjantai 7.10. klo 10-11.30

Porin seudun kansalaisopisto, Friskaamo-luokka, Gallen-Kallelankatu 14

Senioreiden rentoutustuokio

Kohti rennompaa oloa. Rentoutua voi monella eri tavalla ja tärkeää onkin löytää itselle sopivin menetelmä. Sopii kaikille rentoutumisesta kiinnostuneille. Mukaasi tarvitset oman alustan, vesipullon ja mahdollisesti viltti rentoutumista varten. Tuokion ohjaa Nina Lahti.

Perjantai 7.10. klo 11-13

Mummun Kamari, Itäpuisto

Vanhustenviikon ohrakryynivelli + kahvi taustamusiikin kera

...jatkuu takasivulla...

...jatkuu edelliseltä aukeamalta...

Perjantai 7.10. klo 14.15-16

Viikkarin Valkama, Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa, Juhana Herttuan katu 17
Vanhustenviikon juhla

Lauantai 8.10. klo 11-15

Satakunnan Museo, Hallituskatu 11

Panelian pronssikausi -pienoisseminaari

Kesällä 2021 Euran Paneliasta löytyi pronssikautisen miekan katkelmia. Miekka nimettiin löytöpaikan mukaan Saarion miekaksi ja sen konservoinnin kustansi Paneliankosken Voima Oy. Nyt miekka on palannut Satakuntaan ja on esillä Satakunnan Museon Elon merkkejä -perusnäyttelyssä. Päivän aikana tutustutaan sekä miekkaan että Satakunnan pronssikauteen. Lauantain aikana otetaan myös etäyhteys arkeologi Teemu Väisäseen ja Porin Kirkkokankaalla käynnissä oleviin arkeologisiin kaivauksiin. Kaivauspaikalla on mahdollista käydä omatoimivierailulla sunnuntaina. Tilaisuus on maksuton, ei striimausta.

Klo 11.15 Leena Koivisto, arkeologi, Satakunnan Museo: Saarion miekkalöytö & Satakunnan pronssikausi

Klo 13 Anna Lehtinen, konservaattori, Konservointipalvelu Löytö Oy: Miekkalöydön tutkimus ja konservointi

Klo 14 Mika Lavento, professori, Helsingin yliopisto: Pronssikauden esinelöydöt yleisemmin

Lauantai 8.10. klo 15

Porin Palmgren-sali, Rautatienpuistokatu 7

YHDESSÄ - YHTEISEKSI ILOKSI!

Rauman Kamariorkesterin ja Pori Jouhet -orkesterin yhteiskonsertti

Sunnuntai 9.10. klo 15

Rauman Kulttuuritalo Poselli, Nortamonkatu 12

YHDESSÄ - YHTEISEKSI ILOKSI!

Rauman Kamariorkesterin ja Pori Jouhet -orkesterin yhteiskonsertti

Kaikkiin vanhustenviikon tapahtumiin on vapaa pääsy.

Porin kaupungin sivistystoimialan kulttuuriyksikkö

www.pori.fi/kulttuuri | kulttuuri@pori.fi Oikeudet muutoksiin pidätetään

PORI