

SENIORIPALVELUT KEVÄT 2023

Kulttuurielämyksiä senioreille



✠
P O R I

PORIN KAUPUNGIN SENIORIPALVELUT

Senioreille suunnattujen kulttuuripalvelujen saatavuutta edistävässä työryhmässä ovat edustettuina Porin kaupungin kulttuurilaitokset, kansalaisopisto, Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa sekä 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 KEVÄT 2023

Kulttuuriohjelmaa ja -palveluja senioreille:

- SENIORIEN KULTTUURIVIIKKO 20.-25.3.2023
- 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 tarjoaa musiikkielämyksiä ympäri vuoden. Pori Sinfoniettan kotipesä on Promenadisali (Yrjönkatu 17) ja ohjelmistossa on klassisten sinfoniakonserttien lisäksi viihdekonsertteja, lastenkonsertteja ja kamarikonsertteja.

Konserttien yksittäisliput, kausikortit ja 10-kortit eläkeläishinnoin. Orkesterin lipunmyynti on siirtynyt vuoden 2023 alusta osoitteeseen Lippu.fi. Lippu.fi:n myyntipisteitä Porissa ovat K-Citymarket Pori Mikkola (Itäkeskuksenkaari 8), Prisma Länsi-Pori (Eteläväylä 2), Prisma Mikkola (Itäkeskuksenkaari 6), Promenadikeskuksen aulan lipunmyyntiautomaatti ja R-kioskit.

Tutustu syksyn tuleviin konsertteihin orkesterin verkkosivuilla tai kausiesitteestä, joka on haettavissa mm. Promenadikeskuksen aulasta, Porin pääkirjastosta, Visit Porista, Satakunnan Museosta ja Porin taidemuseosta. Jos haluat liittyä orkesterin asiakaspostituslistalle ja saada tietoa konserteista omaan sähköpostiisi, tilaa uutiskirje osoitteesta sinfonietta.pori.fi tai ole yhteydessä sähköpostilla 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: sinfonietta.pori.fi

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 pyydettäessä 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 kirjasto.pori.fi/tapahtumat/digiopastus

Pääkirjaston digiopastukset

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

Pidempää henkilökohtaista opastusta saa pääkirjastossa tiistaisin kello 10–15. Opastuksen kesto on korkeintaan tunti kerrallaan ja siihen voi varata ajan pääkirjaston tietopalvelun numerosta 044 701 5810.

Pääkirjastossa on keväällä neljä digituokiota. Tuokit ovat kerran kuukaudessa torstaina klo 13–14.30 eli tavallisen digiopastuksen aikaan. Yleisölle avoimet tuokit pidetään Seminaarihuone 1:ssä.

2.2. Google-palvelut: sähköposti, pilvipalvelut, karttapalvelut

2.3. Digitaalinen jalanjälki: yksityisyys ja tietoturva netissä

13.4. Digitaalinen jäämistö

4.5. Älypuhelimien tärkeät asetukset

Lähikirjastojen digiopastukset

Lähikirjastoissa tarjotaan digiopastusta tarpeen mukaan pyydettyäessä.

TAPAHTUMAT

Seniorien kulttuuriviikko 20.–26.3.

20.3. klo 17.30 Rosenlew-museossa tietopalveluvirkailija Pertti Lahdenmäki Porin kaupunginkirjastosta esittää: Sotakirjallisuutta vuosien varrelta. Osa Satakunnan Museon ja Rosenlew-museon luentosarjaa.

21.3. klo 13–14.15 Nettihuijaukset ja poistokirjajumppaa pääkirjastossa, Seminaarihuone 1, 2. kerros

Kirjaston digiopastajat kertovat yleisimmistä netti- ja mobiilihuijaustyypeistä. Näitä ovat esimerkiksi nettikauppahuijaus, huijausviestit ja tietojenkalastelu, tilausansa, romanssihuijaus, sijoitushuijaus ja valeammattilaiset. Tule kuuntelemaan, miten tunnistat huijaukset ja miten välttyt niiltä.

Lopuksi vetreytetään jäseniä kevyellä liikuntatoimen ohjaamalla 10 minuutin poistokirjajumpalla. Jumpaa kirjan kanssa ja saat kirjan omaksesi!

Novellikoukku

Tervetuloa kuuntelemaan novelleja käsityön kanssa tai ilman sitä pääkirjastoon, Seminaarihuone 1, 2. kerros. 23.1., 27.2., 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 18.00–19.30.

Pressiklubi Noormarkun kirjastossa

Pressiklubi on noormarkkulaisille ja Noormarkusta kiinnostuneille suunnattu keskustelupiiri, jossa pohditaan paikallisia ja ajankohtaisia asioita. Tervetuloa mukaan keskustelemaan! Ajankohdat 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. Tarkista kellonajat Noormarkun kirjastosta.

Lukupiirit

Lukupiirejä pidetään kevään aikana mm. Itätuulen, Nakkilan, Noormarkun ja Pihlavan kirjastoissa. Kysy lisää lähimmästä kirjastostasi.

Kevään kirjailijavieraita

- 25.1. klo 18 Ann-Christin Antell pääkirjaston aikuisten osastolla
12.2. klo 14 Eero Hämeenniemi kansalaisopiston auditoriossa,
yhteistyössä Porin Dante-seuran kanssa
1.3. klo 18 Panu Kunttu ja Sanna-Mari Kunttu pääkirjaston Kokoustila
12.4. klo 18 Marko Annala pääkirjaston aikuisten osastolla

Seniorikaraoke

Seniorikaraoke tiistaisin 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 11.4. ja 25.4.
klo 13–15 pääkirjaston Kokoustilassa. Tervetuloa laulamaan ja
kahvittelemaan musiikkiosaston flikkojen kanssa!

Ukulelen alkeet -soittoryhmä

Uusi ukulelen alkeet -soittoryhmä alkaa 2.3.! Ryhmä kokoontuu torstaisin
klo 16.30–17.30 pääkirjastossa, Seminaarihuone 1, 2. kerros. Ihan
kaikille avoin ja ilmainen ryhmä, johon ei tarvitse erikseen ilmoittautua.
Soittimen saat lainaan kirjastosta, mutta myös oman soittimen kanssa voi
osallistua. 2.3., 9.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5.,
25.5. ja 1.6.

Lähikirjastopyöräilyt

2.5. klo 12–14.30 Lähikirjastopyöräily Itätuulen kirjastoon
9.5. klo 12–14.30 Lähikirjastopyöräily Vähärauman kirjastoon
Lähtö Porin Stadionilta klo 12. Tutustuminen kirjastoon ja pientä
virvoketta. Jos haluat lainata kaupungin fatbike-pyörää, ilmoittaudu
heli.leppaniemi@pori.fi tai 044 701 2974.

Ajantasainen ohjelma osoitteessa kirjasto.pori.fi/tapahtumat

Lisätietoja:

Porin kaupunginkirjasto, Gallen-Kallelankatu 12, 28100 Pori
kirjasto.pori.fi

facebook.com/porinkirjasto

instagram.com/porinkirjasto

satakirjastot.finna.fi



Porin museot

Porin museot – Satakunnan Museo, Porin taidemuseo, Rosenlew-museo, Luontotalo Arkki, Rakennuskulttuuritalo Toivo ja Poriginal galleria - järjestävät monenlaista ohjelmaa sekä näyttelyitä.

Tervetuloa kulttuurin ja taiteen pariin!

Alla on muutamia poimintoja kevätkauden ohjelmasta. Lisätietoa saa tapahtuma- ja näyttelyesitteistä sekä Porin museoiden - nettisivuilta.

HUOM! Porin taidemuseo peruskorjataan vuosien 2023-2024 aikana. Peruskorjauksen aikana taidemuseo on suljettu yleisöltä, mutta näyttelyt ja yleisötyö jalkautuvat eri puolille kaupunkia. Poriginal gallerian näyttelyt jatkuvat normaalisti.

NÄYTTELYITÄ JA TAPAHTUMIA

Kevään luentoja ja tapaaminen Elman kanssa

Helmi-maaliskuussa järjestetään Satakunnan Museon Sota Porissa ja Rosenlew-museon Sodassa ja työssä -näyttelyihin liittyviä maksuttomia luentoja. Sota Porissa -näyttely on avoinna 26.2.2023 asti ja Sodassa ja työssä -näyttely 7.5.2023 asti.

Myös monia muita luentoja tulossa kevätkauden aikana!

Ke 1.2. klo 17.30 Satakunnan Museossa Jenna Saarenketo: **Suomen lotat Kolmannen valtakunnan vieraina vuosina 1943-1944.** YouTube-striimaus, ei tallennusta.

Ke 8.2. klo 17.30 Satakunnan Museossa Tuomas Tepora: **Sankari ja antisankari. Mannerheim-kultin pitkä vuosisata.** YouTube-striimaus ja tallennus.

Ma 27.2. klo 17.30 Rosenlew-museossa Ilari Taskinen: **Suomalaisten sotilaiden kirjeenvaihto ja ihmissuhteet toisessa maailmansodassa.** YouTube-striimaus, ei tallennusta.

Ma 20.3. klo 17.30 Rosenlew-museossa Pertti Lahdenmäki: **Kirjavinkkausta sotakirjallisuudesta vuosien varrelta.**

Su 7.5. klo 12, 13 ja 14 Päivällistunnilla Elman kanssa – draamaa Rosenlew-museossa Sodassa ja työssä -näyttelyn innoittamana.

Ammuspakkaamon sodanaikainen työntekijä Elma tietää yhtä sun toista siitä, millaista työ tehtaissa sotien aikana todella on. Vaikka kahvi on kortilla, ainakin korviketta saadaan. Liity Elman seurueeseen, niin kuulet tehtaan parhaimmat juorut. Pääsymaksun hinnalla sinäkin saat kupillisen.

**La 18.3. Arkeologisia tutkimuksia Satakunnassa -
kenttätyöesittelypäivä Satakunnan Museossa**

Päivän aikana arkeologit kertovat Satakunnassa lähivuosien aikana toteutetuista arkeologisista tutkimuksista. Mukana sekä tuoreita kaivausraportteja että uusia tutkimustuloksia. Tilaisuus on maksuton, ei striimausta.

Päivän ohjelma

11.30 Museonjohtaja Johanna Jakomaan tervehdyssanat

11.45 Teemu Väisänen: Porin Kirkkokankaan asuinpaikan tutkimukset

12.15 Janne Soisalo: Harjavallan Hiittenharjun asuinpaikan tutkimukset

12.45 Tauko, tutustumista näyttelyyn, kahvia (omakustanteinen)

13.30 Vesa Laulumaa: Harjavallan Kraakanmäen asuinpaikan tutkimukset

14.00 Kari Uotila: Kokemäen Villiönsuvannon asuinpaikan tutkimukset

14.30 Kati Salo: Osteologisia tutkimuksia Satakunnassa

14.50- 15.30 Keskustelua ja kysymyksiä

La 25.3. klo 19.30-22 Earth Hour Luontotalo Arkissa. Tunnelmallinen ja vastuullinen ilmastotapahtuma. Ohjelmassa voksikologi Scops Karwinin ilmastoa säästävä lintu- ja musiikkimatka. Valaisin mukaan, kiehtova pimeänäyttely palvelee. Vapaa pääsy!

Katseiden välissä -verkkonäyttely tuo 50 Porin kaupungin taidekokoelmaan kuuluvaa taideteosta kotisohville koettaviksi. Näyttelyssä on esillä kotimaisten taiteilijoiden teoksia 1800-luvun lopulta nykypäivään. Kaikki näyttelytekstit ja taiteilijaesittelyt ovat myös kuunneltavissa ja taideteoksiin voi tutustua kuvailutulkattuina. Porin taidemuseon toteuttama näyttely julkaistaan Digimuseossa 31.3.2023 osoitteessa digimuseo.fi ja siihen voi tutustua maksutta.

Ke 19.4. klo 14 Tutustutaan yhdessä taidemuseon Katseiden välissä -verkkonäyttelyyn Satakunnan Museon Taavi-lavalla. Miten taidetta voi esitellä ja kokea virtuaalisessa museotilassa?

Otos, jälki, henki 28.4.2023-28.1.2024 Satakunnan Museossa

Satakunnan Museon ja Porin taidemuseon yhteisnäyttelyssä Otos, jälki, henki avautuu huhtikuussa 2023. Näyttelyssä juhlistetaan Satakunnan Museon museorakennuksen 50-vuotispäiviä sekä museon 135-vuotista taivalta. Näyttelyyn on kutsuttu neljä taiteilijaa luomaan teoksia, jotka ovat saaneet inspiraationsa Satakunnan Museon kokoelmista. Näyttelyssä tutkitaan museon kokoelmien muodostumista sekä museoesineiden erilaisia merkityksiä. Samalla haastetaan näyttelykävijät pohtimaan heidän omia kokemuksiaan museoesineistä. Museon esinetutkimuksen ja taiteilijoiden tulkintojen myötä katse suuntautuu myös nykypäivään ja tulevaisuuteen.

Ke 17.5. klo 14 senioriopastus Otos, jälki, henki -näyttelyssä. Maksuton.

To 18.5. Kansainvälinen museopäivä - museoihin vapaa pääsy.

La 20.5. Museoiden yö: Satakunnan Museo, Rosenlew-museo ja Luontotalo Arkki ovat avoinna klo 11-22 ja museoihin on vapaa pääsy. Tarkemmat tiedot lähempänä ajankohtaa.

La 20.5. Rakennuskulttuuritalo Toivossa avautuu Pihat, portit, aidat -näyttely. Ohjelmassa on mm. luentoja. Toivo on avoinna klo 11-15. Tarkemmat tiedot lähempänä ajankohtaa.

Teemu Lehmusruusun Pelto-observatorio on esillä Kirjurinluodossa, Hanhipuiston lammen rannalle, kesä-elokuussa. Taiteilijan rakentamassa paviljongissa tarkastellaan muun muassa hiilen kierron prosesseja sekä maaperän ilmiöitä suomalaisen pellon ekosysteemeissä.

Ke 23.8. klo 14 Luontoretki ja työpaja Kirjurinluodossa.

Kokoontuminen Jyrki Kankaan muistomerkin luona. Vapaa pääsy.

Kesällä tulossa myös näyttelyopastuksia museoiden näyttelyissä. Tarkemmat tiedot lähempänä ajankohtaa.

Ohjelmamuutokset mahdollisia!

Lisätietoja:

Mirja Ramstedt-Salonen, intendentti, Porin taidemuseo, p. 044 701 1119, mirja.ramstedt-salonen@pori.fi

Carita Tulkki, intendentti, Satakunnan Museo, p. 044 701 1054, carita.tulkki@pori.fi

Näyttely- ja tapahtumatiedot museoiden nettisivuilta:
<https://www.pori.fi/vapaa-aika/kulttuuri/museot/>

Kaikki museot löytyvät Facebookista ja Instagramista. YouTubessa Satakunnan Museo ja Porin taidemuseo.

Satakunnan Museo, p. 02 621 1063, Hallituskatu 11, 28100 Pori

Rosenlew-museo, p. 02 621 1866, Kuninkaanlahdenkatu 14, 28100 Pori

Luontotalo Arkki, p. 02 621 1176, Pohjoispuisto 7, 28100 Pori

Rakennuskulttuuritalo Toivo, p. 02 621 1051, Varvinkatu 19, 28100 Pori

Original galleria, p. 044 701 4737, Eteläranta 6, 28100 Pori



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, liikuntaa sekä tieto- ja viestintätekniikkaa. Lähiopetuksen lisäksi tarjonnassa on myös paljon etä- ja monimuoto-opetusta. Uusia kursseja alkaa pitkin kevättä. 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 keväällä 2023

Muutokset mahdollisia.

Torstai-Akatemia

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

- To 12.1. kello 14-15 **Pidä huolta selästäsi - Satakunnan Selkäyhdistys esittäytyy ja vinkkejä selän terveyden ylläpitoon** / Fysioterapeutti Nina Nieminen, Satakunnan Selkäyhdistys ry
- To 2.2. kello 14-15 **Asiaa edunvalvontavaltuutuksesta** / OP Länsi-Suomen pankkilakimies
- To 2.3. kello 14-15 **Hautauspalvelut esittäytyy** /Ylipuutarhuri Sari Salow, Porin seurakuntayhtymä
- To 13.4. kello 14-15 **Pukeutumisneuvonta** / Muotitavaratalo Ratsula. Kokoontuminen Ratsulassa (Antinkatu 17, 3. kerros, sisäänkäynti toimiston ovesta). Sitova ilmoittautuminen Mikko Salonen 044 730 9648.
- To 4.5. kello 14-15.30 **Kevätretki: Opastettu vierailu Rakennuskulttuuritalo Toivossa ja Korsmanin talossa.** Kokoontuminen Toivon sisäpihalla (Varvinkatu 19). Retken hinta 10 e, sisältää kahvin. Sitova ilmoittautuminen Mikko Salonen 044 730 9648.

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 18.1. klo 14-16 **Kohti parempia unia, uni hyvinvoinnin perustana** / Unilääkäri, dosentti Henri Tuomilehto
- Ke 8.2. klo 14-16 **Suomalainen arvomaailma, ajan henki ja yhteiskunnallinen muutos** / VTT Martti Puohiniemi
- Ke 1.3. klo 14-16. **Hyvä ravitsemus iäkkään hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukipilari** / Pääsihteeri Arja Lyytikäinen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta) ja FT, dosentti Irma Nykänen (Itä-Suomen yliopisto)
- Ke 19.4. klo 14-16 **Sotaisa Venäjä ja energia. Mikä on Euroopan vastaus?** Professori Veli-Pekka Tynkkynen, Helsingin yliopiston Aleksanteri Instituutti

- Ke 3.5. klo 14-16 **Kepissä on kaksi päätä. Taiteesta ja totuudesta** / Näyttelijä Hannu-Pekka Björkman, Kansallisteatteri

Digituokiot

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

- To 2.2. klo 13-13.45 **Google-palvelut: sähköposti, pilvipalvelut, karttapalvelut**
- To 2.3. klo 13-13.45 **Digitaalinen jalanjälki: yksityisyys ja tietoturva netissä**
- To 13.4. klo 13-13.45 **Digitaalinen jäämistö**
- To 4.5. klo 13-13.45 **Älypuhelimien tärkeät asetukset**

Digikahvila

Opistotalon Plakkari-luokka perjantaisin 3.2.-12.5. klo 14-14.45
Tervetuloa kahville ja kuulemaan tietotekniikan uusia tuulia ja polttavia puheenaiheita! Jokaiselle kerralle on oma teemansa, ja osallistujat voivat ehdottaa teemoja seuraaville kerroille. Teemaan johdattaa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Kahvimaksu 5 e / kerta.

Digiklinikka

Opistotalon Plakkari-luokka perjantaisin 3.2.-12.5. klo 15.45-17.15
Tarvitsetko apua ja neuvoja tabletin, läppärin tai älypuhelimien kanssa? Neuvomassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Hinta on 5 e / käyntikerta.

Pysytään pystyssä! Ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy - yleisöluento

Opistotalon auditorio ke 8.3. klo 18-19.30

Ikääntyneiden kaatuminen on yleistä ja aiheuttaa useita vammoja vuosittain. Kaatumiset eivät kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen. Tule kuuntelemaan, miten voit ehkäistä kaatumisia omassa arjessasi. Luennoimassa liikunnanohjaaja Jenni Taimi, Porin kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikkö.

Innostu auttamaan vapaaehtoistoiminnalla – perustietoa vapaaehtoistoiminnasta

Opistotalon auditorio ke 15.3. klo 18-19.30

Saat perehdytyksen vapaaehtoistoimintaan ja tietoa vapaaehtoistoimintaa järjestettävistä tahoista. Perustiedon avulla voit toimia vapaaehtoisena missä tahansa vapaaehtoistoimintaa järjestävässä tahossa. Kukin taho perehdyttää Sinut omiin vapaaehtoistoimintaa koskeviin käytäntöihinsä. Yhteistyökumppaneina FinFami Satakunta ry ja Porin Valikkoryhmä - Vapaaehtoistoimintaa Porin seudulla.

Digitaalinen perintömme -luento

Opistotalon Pörssi-luokka ti 21.3. klo 11-11.45

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. Luennoimassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Tilaisuus on osa Senioreiden kulttuuriviikon ohjelmaa

Vapaaehtoistoiminnankeskus LIISA

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
- 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 2023:

Maanantaisin: Muistin virkistyskerho 10-11:00
Erkin askarteluhetki 11-13:00 joka toinen ma
alk 9.1.2023

- Levyraati klo 12-13:15, pariton vko
Uusi kerho: Toivekonsertti klo 12:30-14:00
parillinen vko
Ristikonratkojat klo 13:30-15:00 pariton vko
Päivähartaus klo 14:15-15:15
- Tiistaisin:** Bingo klo 10-11:30
Seniorijumppa klo 14:15-15:15
- Keskiviikkoisin:** Englanninkeskustelukerho klo 9:45-10:45
Keskustelukerho klo 10 -11:00,
Yhteislauluhetki klo 11:30-13:00, aina kk:n
viim.k
- Torstaisin:** Käsityökerho 12-14:00, oma käsityö mukaan
Lukuhetki 11-12:30 kk:n ensimmäinen tai
pariton
- Perjantaisin:** Tietotekniikkakerho klo 9-11:00
Tietovisa klo 10 -11:30, pariton vko,
Kirjallisuuden keskustelupiiri klo 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 2.2.22.klo
14:30-15:30.

Ma 6.2.2023 alkaa Vapaaehtoiskeskus LIISAn
vapaaehtoistyöhön ja SPR:n ystävätoimintaan perehdyttävä
kurssi, joka koostuu kolmen kerran kokonaisuudesta.
Tiedustele p. 044 701 6640

Ti 14.2.2023 klo 14:30-16:00 Viikkarin Valkaman salissa
Kaikille avoin ohjelmallinen ystävänpäiväjuhla. Järjestävät
SPR ja Liisa yhdessä. Tervetuloa!

**Pe 24.3.2023 Senioreiden ohjelmallinen kulttuuriviikon
juhla** Viikkarin Valkaman salissa klo 14:30-16:00.
Tervetuloa!

**Liisan pääsiäismyyjäiset Viikkarin Valkaman kahvion
aulassa ti 28.3 klo 10-14**

Myyynnissä Liisan vapaaehtoisten tekemiä kauniita ja
edullisia käsitöitä. Tuotto menee kokonaisuudessaan
vapaaehtoisten virkistykseen. Tervetuloa!

Pe 28.4.2023 Kaikille avoin ohjelmallinen vappujuhla
Viikkarin Valkaman salissa klo 14:30-16:00. Tervetuloa
mukaan!
Juhannusviikolla **Förskottijuhannusjuhla** yhteistyössä

rakennuskulttuuritalo Toivon kanssa Toivon pihapiirissä.

**Lisätietoja: Viikkarin Valkama, Juhana Herttuankatu 17,
28100 Pori**

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

Avunvälitys Ritva Salminen, puh. 044 701 6636

kerhojen ohjaaja Maire Kuosa puh. 044 701 6695

SPR Ystävänvälitys puh:0442952260

vapaaehtoistointakeskus.liisa@sata.fi

SATAKUNNAN HYVINVOINTIALUEEN IKÄIHMISTEN AVOIN KERHOTOIMINTA

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

14.00 - 15.30 Liinaharjan vanhustentalot, Langintie 2,

Tiistai:

9.30 - 11.00 Veteraanitalot, Juhana Herttuankatu 11 B-talo

12.30 - 14.00 Tähtikatu12, A-talo

14.30 - 16.00 Väinölä, Luodontie 5

Keskiviikko:

9.30 - 11.00 Pormestarinluoto, Messupolku 2

13.00 - 14.30 Sampola, Puhurintie 1

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, Nuorisotila

Kalle pariton viikko

10.00 -12.00 Sibeliuspuisto, Säveltäjänkatu 10, parillinen viikko

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

Kerhotoiminta pitää sisällään:

- kevyttä tuolijumppaa
- visailu, sketsejä, vitsejä, erilaisia pelejä
- 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.

Ohjaaja: 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 voit olla myös vapaaehtoistoiminnassa mukana.

Lisätietoja: diakoni Pirjo Ojavalli, 0400 309 784,

pirjo.ojavalli@evl.fi

Viikko-ohjelmassa:

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 10.30-11 (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). Avoimet ovet 22.3. klo 10-13, kahvia ja opastusta.

Tuolijumppa klo 10.15-11 (Irman ryhmä, musiikkisali 5. krs, Itäpuisto 14)

Perjantai

Mummun Kamari auki klo 11-14

Lisäksi myyjäisiä, tapahtumia mm. Ystävänpäivän vohveliherkku (maksullinen) Mummun kamarissa 14.2. klo 12-14, esiintyjiä, vierailuja jne.

Pop-Up-kahvilat ulkona, Eteläpuisto 10: 6.2. klo 12-14 Teetupa, 4.4. klo 12-14 ja 13.6. klo 12-14 Kahvila

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

Nouda oma **ohjatun liikunnan esite** kirjastosta tai uimahallista.

Esitteeseen on koottu kaikki liikuntapalvelujen vesijumpat sekä ohjatut kuntosali- ja jumpparyhmät.

Eläkeläisten ohjatun liikunnan löydät osoitteesta **www.pori.fi/liikunta**.

Sivuilla myös maksuttomia matalan kynnyksen jumppavideoita.

Liiku uimahallissa edullisesti **Seniorikortilla**

- Seniorikortti on tarkoitettu vanhuus- ja/tai työkyvyttömyyseläkkeellä oleville 65-vuotta täyttäneille porilaisille
- Seniorikortin hinta on 82,50 €
- Voimassa yhden vuoden ostopäivästä (uimalaitoksissa)

Eiku menoks!

- Liikuntapalveluiden uusi palvelu, jonka tavoitteena on auttaa vasta-alkajaa kuntosalin tai vesijuoksun ensiaskeleisiin lyhyen 30 min ohjauksen turvin
- Varaa oma aikasi puh. 044 701 1414 tai sähkö-postilla jenni.taimi@pori.fi

Vertaistoiminta

Haluaisitko auttaa kotona asuvaa ikääntynyttä ulkoilussa?

Haluaisitko ohjata liikuntaa oman yhdistyksesi piirissä tai kaupungin vertaisohjaaja tunneilla?

Liikuntapalvelut järjestää vapaaehtoiskursseja

Ulkoiluystävä ja vertaisohjaaja

toiminnasta.

Ole yhteydessä jenni.taimi@pori.fi

Liikuttamo

Lainaa kuntoiluvälineitä kirjastokortilla! Liikuntavälineiden lainauspiste Liikuttamo palvelee kirjastossa.

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



SENIORIEN KULTTUURIVIikko 20.-25.3.2023

Maanantai 20.3. klo 17.30

Rosenlew-museo, Kuninkaanlahdenkatu 14

Sotakirjallisuutta vuosien varrelta

Tietopalveluvirkailija Pertti Lahdenmäki Porin kaupunginkirjastosta esittelee sotakirjallisuutta vuosien varrelta. Osa Satakunnan Museon ja Rosenlew-museon luentosarjaa.

Tiistai 21.3. 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 21.3. klo 13–14.15

Porin pääkirjasto, Gallen-Kallelankatu 12, Seminaarihuone 1, 2. krs

Nettihuujaukset ja poistokirjajumppaa

Kirjaston digiopastajat kertovat yleisimmistä netti- ja mobiilihuijaustyypeistä. Näitä ovat esimerkiksi nettikauppahujaus, huijausviestit ja tietojenkalastelu, tilausansa, romanssihujaus, sijoitushuijaus ja valeammattilaiset. Tule kuuntelemaan, miten tunnistat huujaukset ja miten välttyä niiltä. Lopuksi vetreytetään jäseniä kevyellä liikuntatoimen ohjaamalla 10 minuutin poistokirjajumppalla. Jumppaa kirjan kanssa ja saat kirjan omaksesi!

Keskiviikko 22.3. klo 14

Poriginal-galleria, Eteläranta 6

Senioriopastus Poriginal-galleriassa. Huom. kulku 2. kerrokseen vain portaita pitkin.

Perjantai 24.3. klo 11.30

Mummun Kamari, Itäpuisto 14

Muisteluhetki.

Tule muistelemaan sinun ja muiden kulttuurikokemuksia esim. mieleenpainuvien elokuva, teatteriesitys, kirja, musiikki, taulu jne. Mukana myös runonlausuntaa ja visailu vanhoista elokuvista.

...jatkuu edelliseltä sivulta...

Perjantai 24.3. klo 14.30–16

**Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa, Juhana Herttuakatu 17,
Viikkarin Valkaman Sali**
Seniorien ohjelmallinen kulttuuriviikon juhla

Lauantai 25.3. klo 15

Porin raatihuone, Hallituskatu 9

Senioriviikon kamarikonsertti: La Cumparsita

Esiintymässä Pori Sinfoniettan jousikvartetti.

Pori Quartet:

Johanna Ilvesmäki, viulu

Gloria Ilves, viulu

Antti Niemistö, alttoviulu

Magdalena Büchert, sello

Joseph Haydn: Jousikvartetto C-duuri op. 20 nro 2

Walter Piston: Jousikvartetto nro 1

Carlos Gardel: Por una Cabeza

Gerardo Matos Rodriguez: La Cumparsita

Zequinha de Abreu: Tico Tico

Jacob Gade: Jalousie

Maksuton konsertti. Paikan voi varmistaa varaamalla sen ennakoon orkesterin toimistosta sinfonietta@pori.fi tai 044 701 1096.

Lauantai 25.3. klo 19.30–22

Luontotalo Arkki, Pohjoispuisto 7

EARTH HOUR

Tunnelmallinen ja vastuullinen ilmastotapahtuma Luontotalo Arkissa

Ohjelmassa voksikologi Scops Karwinin ilmastoa säästävä lintu- ja musiikkimatka. Valaisin mukaan, kiehtova pimeänäyttely palvelee. Vapaa pääsy!

Kaikkiin senioriviikon tapahtumiin on vapaa pääsy.

Porin kaupungin sivistystoimialan kulttuuriyksikkö

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