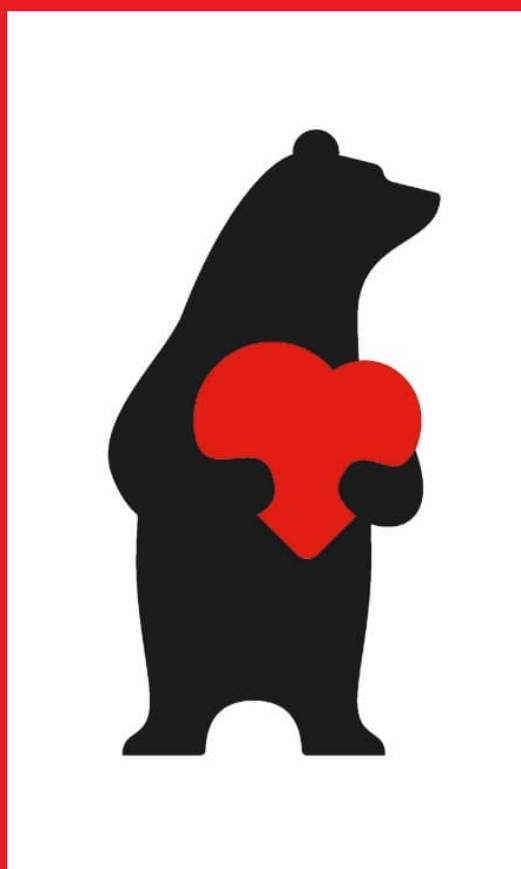


SENIORIPALVELUT

SYKSY 2024

Kulttuurielämyksiä senioreille



PORI

Sisältö

Porin kaupungin senioripalvelut	3
Pori Sinfonietta	5
Porin kaupunginkirjasto	6
Porin museot	9
Porin seudun kansalaisopisto	14
Satakunnan hyvinvointialueen Ikäkeskus	18
Mummun Kamari - vapaaehtois- ja seniorityö	20
Porin kaupungin liikuntapalvelut	22
Kinokellarin syksyn ohjelmisto	24
Valtakunnallinen vanhustenviikko	26

PORIN KAUPUNGIN SENIORIPALVELUT

Senioreille suunnattujen kulttuuripalvelujen saatavuutta edistävissä työryhmässä ovat edustettuina Porin kaupungin kulttuurilaitokset ja kansalaisopisto sekä Satakunnan hyvinvointialueen Ikäkeskus ja Porin seurakuntayhtymä.

Seniorityöryhmä järjestää vuosittain kulttuuriviikon maaliskuussa sekä ohjelmaa Valtakunnallisella vanhustenviikolla lokakuussa. Työryhmän kokoamat kulttuurikapsäkit ovat lainattavissa ympäri vuoden.

Seniorityöryhmä toimii yhteistyössä erilaisten yhdistysten ja järjestöjen kanssa verkottuen myös maakunnallisesti.

Porin kaupungin senioriohjelma syksyllä 2024

Kulttuuriohjelmaa ja -palveluja senioreille:

- VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO 6.–13.10.2024
- Kulttuurikapsäkkien lainauspalvelu

Lisätietoja: kulttuuri@pori.fi

Lainaa kulttuurikapsäkki

Seniorien viriketoiminnan ohjaaja ja toimintaryhmän vetäjä!

Varaa ja nouda kulttuuripitoinen kulttuurikapsäkki päiväänne virkistämään. Saat käyttöösi vanhoja valokuvia, lyhytelokuvia, laulunsanoja, perinne-esineitä sekä taidetta joka saralta.

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

Varaukset ja nouto Porin pääkirjastosta:

- lainautoimisto.kirjasto@pori.fi
- p. 02 623 4200 / 02 623 4210
- Varaukset ensisijaisesti sähköpostitse
- Gallen-Kallelankatu 12,
28100 Pori



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. Eläkeläiset saavat alennusta konserttien yksittäislipuista, kausikortista ja kymppikortista.

Tutustu syksyn tuleviin konsertteihin orkesterin verkkosivuilla tai kausiesitteestä, joka on haettavissa muun muassa Promenadikeskuksen aulasta, Porin pääkirjastosta, Satakunnan Museosta sekä Lippu.fi:n myyntipisteistä.

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

Promenadisalin sinfoniakonserteista järjestetään joskus avoimia kenraaliharjoituksia. Seuraa ilmoittelua nettisivuillamme ja somekanavissamme! Kenraaliharjoitukset ovat konserttiviikon torstaina aamupäivisin kello 11, Yrjönkatu 17. Yleisöä pyydetään saapumaan paikalle viimeistään kello 10.55 kännykät suljettuina.

Osasta Pori Sinfoniettan konsertteja järjestetään yleisölle avoin kenraaliharjoitus. Tarkista tulevat avoimet kenraaliharjoitukset orkesterin verkkosivuilta.

Avoin kenraaliharjoitus järjestetään ainakin Maan laulu -konsertista torstaina 10.10. kello 11.

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 pyydettyä kirjastoa ja vinkkaa kiinnostavaa aineistoa ryhmille. Varaa aika:

Tuomas Kumpula p. 044 701 0863, tuomas.kumpula@pori.fi

Hakeutuvat palvelut

Kirjasto toimittaa siirtokokoelmia joihinkin palvelukoteihin. 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

Tule saamaan apua ja vinkkejä digipulmiin esimerkiksi oman laitteesi tai verkkopalveluiden kanssa. Lisää:

kirjasto.pori.fi/tapahtumat/digiopastus

Lähikirjastojen digiopastukset

Kaikista kirjaston toimipisteistä on mahdollista saada digitukea älypuhelimien ja tabletin käytössä. Ota tarvittaessa yhteyttä lähikirjastoosi.

Pääkirjaston digiopastukset

Joka torstai kello 13–14.30 digiopastusta ryhmässä 2. kerroksen Seminaarihuone 1:ssä. Opastukseen ei tarvitse ilmoittautua. Osan kerroista aloittaa teemallinen infotuokio, jonka jälkeen on opastus. Vuoden viimeinen opastuspäivä on 12.12.

Teemallisia infotuokioita pääkirjastolla torstaisin kello 13–14.30, Seminaarihuone 1. Puhumassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukkinen-Laine Porin seudun kansalaisopistosta. Tuokion kesto on noin 45 minuuttia, jonka jälkeen voi saada neuvoja oman laitteen käyttöön tai muihin digipulmiin.

- 5.9. Tekoälyn vaarat - tekoälyllä tehtyjä kuva-, video- ja äänimanipulaatioita
- 10.10. Digitaalinen jäämistö. Digijäämistöopas.
- 7.11. Instagramin ja WhatsAppin niksit
- 5.12. Mobiilimaksaminen. Tule kuulemaan uusista maksutavoista.

Pidempää henkilökohtaista opastusta saa pääkirjastossa tiistaisin kello 10–15. Opastuksen kesto on noin 45 minuuttia. Ajanvaraus p. 044 701 5810. Vuoden viimeinen opastuspäivä on 10.12.

TAPAHTUMAT

Novellikoukku

Tervetuloa kuuntelemaan novelleja käsityön kanssa tai ilman sitä. Pääkirjasto, Seminaarihuone 1, 2. kerros: 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. kello 18.00–19.30.

Lukukoukku Ahlaisten kirjastossa. Jutellaan luetuista kirjoista, vinkataan uusia ja luetaan novelleja. Lisäksi käsitöitä ja kahvia. HUOMIO! Kellonaika saattaa vaihtua syksyn mittaan osallistujien toiveiden mukaan! 3.10., 6.11. ja 4.12. kello 16–17.30.

Pressiklubi Noormarkun kirjastossa

Pressiklubi on noormarkkulaisille ja Noormarkusta kiinnostuneille suunnattu keskustelupiiri, jossa pohditaan paikallisia ja ajankohtaisia asioita. Tervetuloa mukaan keskustelemaan! Kysy ajankohdat Noormarkun kirjastosta.

Kaikille avoimet lukupiirit

- Pääkirjaston Seminaarihuone 1 keskiviikkoisin kello 13–14.30: 2.10., 6.11. ja 4.12.
- Noormarkun kirjastossa tiistaisin kello 16: 8.10., 12.11. ja 10.12.
- Itätuulen kirjastossa maanantaisin kello 13–14.30: 21.10., 18.11. ja 16.12.
- Pihlavan kirjastossa maanantaisin kello 19: 7.10., 4.11. ja 2.12.

Kysy lisää kirjastostasi. Tervetuloa mukaan!

Syksyn kirjailijavieraita

- 16.10. kello 18 Jari Kupila pääkirjastossa
- 13.11. kello 18 Niilo Sevänen pääkirjastossa
- 11.12. kello 18 Mika Kivelä pääkirjastossa

Seniorikaraoke

Seniorikaraoke tiistaisin 8.10., 22.10., 5.11., 20.11. ja 3.12. kello 13–15 pääkirjaston Kokoustilassa. Tervetuloa laulamaan ja kahvittelemaan musiikkiosaston flikkojen kanssa!

Tilaa kirjaston uutiskirje sähköpostiisi

Uutiskirje ilmestyy noin kerran kuukaudessa ja kertoo ajankohtaisista palveluista ja tapahtumista. Tilaus osoitteessa bit.ly/kirjastonuutiskirje tai paperilomakkeella kirjastoissa.

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

Tapahtumia on arkisin ja viikonloppuisin, päivisin ja iltaisin, maksuttomia ja maksullisia, jolloin osallistumismahdollisuuksia on runsaasti. Tervetuloa kulttuurin ja taiteen pariin!

Alla on poimintoja syyskauden ohjelmasta. Lisätietoa saa näyttelyesitteistä sekä Porin museoiden -nettisivuilta. Tapahtumista ilmoitetaan myös Porin kaupungin tapahtumakalenterissa sekä Satakunnan Kansan Meno-palstalla.

Porin Päivä Porin museoissa torstaista sunnuntaihin 26.–29.9.

Pori-Seuran organisoimaa Porin Päivää on vietetty vuodesta 1961. Tänä vuonna teemana on *Aito porilainen*. Porin Päivänä museoiden ohjelmatarjonta on runsas ja monipuolinen. Porin museoihin on myös vapaa sisäänpääsy perjantaista sunnuntaihin 27.–29.9. *Satakunnan Museo* on avoinna kello 11–18, *Rosenlew-museo* ja *Luontotalo Arkki* kello 11–17, *Rakennuskulttuuritalo Toivo* kello 11–15 sekä *Poriginal galleria* kello 11–18.

Porin Päivän viikonloppuna kannattaa käydä katsastamassa ainakin kolme näyttelyä, sillä Satakunnan Museon *Värivalokuvasarja Porista 1955*, Luontotalo Arkin Ainutlaatuinen *Yyteri* ja Rakennuskulttuuritalo Toivon *Tapetti*, ovat viimeistä viikonloppua esillä. Poriginal galleriassa on myös esillä kaksi näyttelyä. Satakunnan Museosta voi ostaa Sven Raidan värivalokuvasarjan näyttelykuvia omakseen, kuten myös Porin Päivän julisteita. Rosenlew-museossa pääsee katselemaan non-stop Pori-aiheisia filmejä 1990-luvulta. Lauantaina *Poritar*-kaupunkijuna kuljettaa väkeä museoiden välillä ja *Museohinaaja Santulla* on avoimet ovet Reposaaressa. Sunnuntaina Toivossa järjestetään lammasmarkkinat. Katso tarkemmat ohjelmätiedot ja kellonajat

museoiden nettisivuilta sekä Porin Päivän ohjelmasta.

Porin museoissa Maksa mitä haluat -päivä torstaina 12.12.

Maksa mitä haluat -päivänä Porin kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluissa asiakas saa itse päättää sisäänpääsymaksunsa hinnan! Sisäänpääsymaksun summa voi olla 20 senttiä, 20 euroa tai mitä tahansa muuta, sinä päätät. Tule viettämään oman budjetin mukaista kulttuuripäivää museoihin. *Satakunnan Museo* on avoinna kello 11–18, *Rosenlew-museo* ja *Luontotalo Arkki* kello 11–17! *Rakennuskulttuuritalo Toivoon* ja *Poriginal galleriaan* on aina vapaa pääsy, Toivo on torstaina avoinna kello 12–17.

PORIN TAIDEMUSEO

Pitkä odotus on päättymässä! Peruskorjattu ja uudistunut Porin taidemuseo avautuu yleisölle 31.1.2025.

Poriginal gallerian näyttelyt jatkuvat normaalisti vuoden loppuun asti. Näyttelyt ovat vaihtuvia ja niihin on vapaa pääsy. Poriginal galleria muuttaa taidemuseon tiloihin ensi vuonna.

SATAKUNNAN MUSEO

Näkökulmia valokuvaan ja valokuvaukseen -luentosarja yhteistyössä Porin seudun kansalaisopiston, Porin taide- ja taideteollisuusyhdistyksen ja Satakunnan Museon ystävät -yhdistyksen kanssa.

Syksyn luentosarjan innoittaja on Satakunnan Museon kokoelmien tuhannet John Englundin ateljeen valokuvat, näistä koostettu näyttely sekä kirja. Luennoille on vapaa pääsy. Luennot järjestetään Satakunnan Museon Taavi-lavalla. Luennot striimataan Satakunnan Museon YouTube-kanavalla ja ne jäävät sinne tallenteena, yhtä luentoja lukuun ottamatta.

- Ke 18.9. klo 17.30, ei YouTube-kuvausta
Silja Laine, FT, dos., kulttuurihistorioitsija, Turun yliopisto:
Valokuva kaupunkihistorian lähteenä

- Ke 9.10. klo 17.30

Virpi Mäkinen, FM, Jyväskylän yliopisto: *Kameramiehet - valokuvaus harrastuksena 1800- ja 1900-luvun vaihteessa*

- Ke 30.10. klo 17.30

Max Fritze, taidehistorioitsija, kokoelma-amanuenssi, Suomen valokuvataiteen museo: *Piktorialismi – valokuvataiteen synty*

- Ke 6.11. klo 17.30

Eeva Karhunen, FT, kulttuuriperinnöntutkija: *Unelmia ja atelierihommia – juoksutyöstä johtajaksi*

ROSENLEW-MUSEO

Rikas, rakas teollisuusarkkitehtuuri -luentosarja

yhteistyössä Porin seudun kansalaisopiston ja Satakunnan Museon ystävät -yhdistyksen kanssa.

Rosenlew-museon syksyn luennot käsittelevät eri tavoin teollisuusarkkitehtuuria. Luennoille on vapaa pääsy. Luennot pidetään Rosenlew-museossa ja ne striimataan ja tallennetaan Satakunnan Museon YouTube-kanavalle.

- Ma 28.10. klo 17.30

Olli Joukio, rakennustutkija, Satakunnan Museo: *Arkkitehtitoimisto Fagerholm & Nordman Pori-kuvan keskeisinä vaikuttajina*

- Ma 18.11. klo 17.30

Rolf Autio, maisema-arkkitehti, yliopisto-opettaja / Maisema-arkkitehtitoimisto Maanlumo Oy, Aalto-yliopisto: *Maisema-arkkitehtuurin keinot käytöstä poistuneelle teollisuusympäristölle*

Porin Piirtäjät -näyttelyn opastukset ti 3.12. ja la 7.12.

klo 12.30–13.30

Mäntyluodon hotelli, Kirjurinluodon kesäravintola, Reposaaren kristallipalatsi, Aittaluodon ja Konepajan tehdasrakennuksia. Nämä ja paljon muuta kuuluu Porissa 1900-luvun alussa vaikuttaneiden Arthur Fagerholmin ja Torkel Nordmanin suunnittelutöihin. Yhdessä ja erikseen rakennusmestari Fagerholm ja arkkitehti Nordman loivat ison

osan kehittyvän kaupungin teollisuus- ja muustakin arkkitehtuurista. Porin museoiden omaa tuotantoa olevassa näyttelyssä nähdään alkuperäisten rakennuspiirustusten ja valokuvien kavalkadi. Tervetuloa opastetulle kierrokselle kuulemaan lisää! Mukaan pääsee Museokortilla ja sisäänpääsymaksulla.

RAKENNUSKULTTUURITALO TOIVO

Vanhan ajan joulutori lauantaina 30.11. klo 10–15

Toivon joulutorista on vuosien myötä muodostunut monelle tunnelmallinen joulunaloitusperinne, sekä käsityöläisille että asiakkaille. Joulutorille tulee jälleen lukuisa joukko kädentaitajia ympäri Satakuntaa, sekä uusia käsityöläisiä että vanhoja tuttavuuksia. Myyntipöytiä on Toivon ja Korsmanin talon tunnelmallisessa pihapiirissä sekä sisällä vanhoin kalustein kalustetuissa huoneissa.

Lainaa muistipakki!

Rakennuskulttuuritalo Toivosta voi varata ja hakea lainaan muistipakin, joka toimii muisteluvälineenä esimerkiksi viriketoiminnassa. Pakki sisältää valokuvia, aikakauslehtiä ja esineitä 1930–1950-luvuilta. Esineistö koostuu vaatteista, arkisista työvälineistä sekä kodintekstiileistä. Mukaan tulee myös *Kotona Korsmaneilla – kurkistus porilaiskotiin vuonna 1951* -kirjanen. Muistipakki on nimensä mukaisesti painavahko puinen pakki, mikä on huomioitava kuljetuksessa. Mitat: leveys 95 cm, syvyys 45 cm, korkeus 40 cm. Muistipakin lisätietoja ja varaukset: toivo@pori.fi, p. 02 621 1051.

LUONTOTALO ARKKI

Luontotalo Arkki on suljettuna loka-marraskuussa remontin vuoksi. Arkki avautuu entistä ehompana joulukuun alussa. Uusi vaihtuva näyttely *Korvaamattomat* avautuu samaan aikaan.

PORIGINAL GALLERIA

Vanhassa suolamakasiinissa sijaitsevassa galleriassa on esillä vaihtuvia näyttelyitä. Huomaa, että gallerian toiseen kerrokseen on kulku vain portaita pitkin. Galleriaan on aina vapaa pääsy.

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, satakunnanmuseo@pori.fi, www.satakunnanmuseo.pori.fi
- Rosenlew-museo, p. 02 621 1866, Kuninkaanlahdenkatu 14, 28100 Pori, rosenlew-museo@pori.fi, www.rosenlewmuseo.pori.fi
- Luontotalo Arkki, p. 02 621 1176, Pohjoispuisto 7, 28100 Pori, arkki@pori.fi, www.arkki.pori.fi
- Rakennuskulttuuritalo Toivo, p. 02 621 1051, Varvinkatu 19, 28100 Pori, toivo@pori.fi, www.toivo.pori.fi
- Poriginal galleria, p. 044 701 4737, Eteläranta 6, 28100 Pori, poriginal.galleria@pori.fi
- Porin taidemuseo, taidemuseo@pori.fi, www.poriartmuseum.fi,
taidemuseo avautuu yleisölle 31.1.2025

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 muun muassa kieliä, taideaineita, liikuntaa sekä digi- ja mediataitoja. Lähiopetuksen lisäksi tarjonnassa on myös paljon etä- ja monimuoto-opetusta. Uusia kursseja alkaa pitkin vuotta. 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. Opetuskauden aikana avoinna myös iltaisin.

Tapahtumia senioreille syksyllä 2024

Muutokset mahdollisia. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, ellei muuta mainita.

Digiklinikka Pohjoisväylän koululla

Pohjoisväylän koulu tiistaisin klo 17–17.45 (26.11. saakka)

Tarvitsetko apua ja neuvoja tabletin, läppärin tai älypuhelimien kanssa? Neuvomassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Hinta on 6 €/käyntikerta (laskutetaan jälkikäteen). Ei syyslomaviikolla 22.10. Osoite Pappilanpuistikko 47.

Tehokkaat salasanat ja vaaralliset huijaukset -luento

Opistotalon auditorio ti 1.10. klo 18–18.45

Luennolla pohditaan, miten usein salasana tulisi vaihtaa. Millainen on hyvä salasana? Voiko samaa salasanaa käyttää useasti tai monessa ohjelmassa yhtä aikaa? Millaisia huijauksia on tällä hetkellä liikkeellä ja miten niihin pitäisi suhtautua? Luennoimassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine.

Torstai-Akatemia

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

- To 3.10. klo 14–15 **Asiaa sydänterveydestä**
Sairaanhoitaja Marita Valpola,
Satakunnan sydänpiiri ry

- To 7.11. klo 14–15 **Hyvinvointia arkeen – voima- ja tasapainoharjoittelun merkitys iäkkään arjessa.** Terveysliikunnanohjaaja Anna Sevänen ja erityisliikunnanohjaaja Eira Tervaselkä, Porin kaupungin liikuntayksikkö

- To 12.12. klo 14–15 **Kauneimmat joululaulut**
Kanttori Guido Kriik

Digikahvila

Opistotalon Plakkari-luokka perjantaisin klo 14.30–15.15

Tervetuloa kahville ja kuulemaan tietotekniikan uusia tuulia ja polttavia puheenaiheita! Teemaan johdattaa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Kahvimaksu 6 €/ kerta

- Pe 4.10. Roskapostien poisto sähköpostista
- Pe 11.10. Kaksivaiheinen tunnistautuminen – mobiilivarmenteella vai pankkitunnuksilla
- Pe 18.10. Googlen ilmaiset ja monipuoliset työkalut
- Pe 1.11. ChatGPT ja sen laaja hyödyntäminen

- Pe 8.11. Robotiikka on tulevaisuutta!
- Pe 15.11. Evästeet: mitä ne ovat ja onko ne pakko hyväksyä?
- Pe 22.11. Sosiaalisen median käyttö - hyvässä ja pahassa
- Pe 29.11. Taitavasti tehtyjen huijausten tunnistaminen

Digiklinikka

Opistotalon Plakkari-luokka perjantaisin klo 15.15–16.45 (22.11. asti)

Tarvitsetko apua ja neuvoja tabletin, läppärin tai älypuhelimien kanssa? Neuvomassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Hinta on 6 €/käyntikerta. Ei syyslomaviikolla 25.10.

Heijastinpaja - Vanhustenviikon tapahtuma

Porin seurakuntakeskus (Itäpuisto 14, 1. kerros) ti 8.10. klo 9–12

Heijastinpajassa pääset luomaan omia ainutlaatuisia ja turvallisuutta parantavia heijastimia! Valmistamme heijastimia heijastinkankaasta. Heijastinkankaasta leikataan aihiot kaavan mukaan. Leikatut osat yhdistetään kiinnitysmekanismeihin ja kootaan kauniiksi heijastimeksi. Pajan ohjaa suunnittelijaopettaja Teija Ruuhikorpi-Mäki.

Digitaalinen perintö -luento

Opistotalon auditorio ti 8.10. klo 18–18.45

Iso osa elämästä, kuten pankkitilit, kirjoitukset, valokuvat ja sosiaalinen kanssakäyminen on aineettomassa, digitaalisessa muodossa. Miten omaan digitaaliseen jäämistöön voi vaikuttaa? Luennoimassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine. Tilaisuus on osa vanhustenviikon ohjelmaa.

Laulupiirtäminen ja -maalaaminen - Vanhustenviikon tapahtuma

Opistotalon Färjäämö-luokka ke 9.10. klo 14–15.30

Laulupiirtäminen on moniaistinen ja elämyksellinen toimintamuoto, jossa piirroksot syntyvät laulaen ja laulun tukemana. Menetelmä auttaa keskittymään ja rohkaisee sekä laulamaan että piirtämään. Pajan ohjaavat Elisa Nordström ja Sarikka Vuorenoja.

Ikääntyvien yliopiston verkkoluennot

Ikääntyvien yliopistossa järjestetään korkeatasoisia Studia generalia -tyyppisiä luentoja elämän eri osa-alueilta. Nimestään huolimatta luennot sopivat kaikenikäiselle kuulijakunnalle. Luennot välitetään Jyväskylän kesäyliopistosta. Tilaisuudet pidetään opistotalon Pörssi-luokassa (Gallen-Kallelankatu 14, 2. kerros).

- Ke 9.10. klo 14–16 **Toimittajana maailman konflikteissa ja katastrofeissa**
Tietokirjailija, toimittaja Rauli Virtanen
- Ke 13.11. klo 14–16 **Hyvä kuolema - saattohoito ja eutanasia**
Ylilääkäri Juha Hänninen
- Ke 11.12. klo 14–16 **Muistojen merkitys itsetuntoon**
Psykologi, FL Pirkko Lahti

Digituokiot

Digituokiot kerran kuukaudessa pääkirjaston seminaarihuoneessa 1 (Gallen-Kallelankatu 12, 2. kerros).

Teemaan johdattaa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine.

Yhteistyössä Porin pääkirjaston kanssa.

- To 10.10. klo 13–13.45 Digitaalinen jäämistö - digijäämistöopas
- To 7.11. klo 13–13.45 Instagramin ja WhatsAppin niksit
- To 5.12. klo 13–13.45 Mobiilimaksaminen

SATAKUNNAN HYVINVOINTIALUEEN IKÄKESKUS

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

Ikäkeskus (entinen vapaaehtoistoiminnan keskus LIISA) toimii koko Satakunnan hyvinvointialueen alueella.

Vapaaehtoistyöntekijänä toimimiseen riittää auttamisen halu ja kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan. Toiminnassa edellytetään ehdotonta vaitiolovelvollisuutta sekä luotettavuutta. Vapaaehtoistyö voi olla esimerkiksi ulkoiluapua tai tukena olemista lääkäri ja kauppa-asioilla. Lisäksi monessa ryhmätoiminnassa ja tapahtumissa tarvitaan vapaaehtoistyöntekijöitä.

Kotiin tarjottavat vapaaehtoistyöntekijöiden palvelut

- Avunvälitys: esimerkiksi lääkäri- ja asiointikäynneille, ulkoilemaan tai kauppaan
- Soittorinki: aamusoitto sovitusti yksin asuvalle turvaa tuomaan
- Lukurinki: lukijoita näkövammaisille kotiin tai ryhmiin
 - Tilaukset avunvälityksen numerosta 044 701 6636 (ma-pe klo 9–15)

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

Ikäkeskuksen kaikille avoin vapaaehtoistoimijoiden vetämä kerhotoiminta Viikkarin Valkamassa Porissa 2024:

- Maanantaisin: Muistin virkistyskerho klo 10–11
Levyraati klo 12–13.15, pariton viikko
Ristikonratkojat klo 13.30–15, pariton viikko
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, lepoetki klo 11–11.30
- Torstaisin: Käsityökerho klo 12–14, oma käsityö mukaan
Lukuhetki klo 11–12.30, kuukauden ensimmäinen tai pariton viikko
Näytelmäkerho klo 13.30–15.00
Yhteislaulu klo 13.30–15.00
- Perjantaisin: Tietovisa klo 10–11.30, pariton viikko
Kirjallisuuden keskustelupiiri klo 12–13.30

Muuta ohjelmaa

Vanhustenviikon kaikille avoin ohjelmallinen ja maksuton juhla Viikkarin Valkamassa torstaina 10.10.2024 kello 15–17.

Tapahtumassa myös infoa ikääntyneille. Joares-yhtye sekä Liisan laulu- ja näytelmäkerho esiintyvät.

Osoite: Viikkarin Valkama, Juhana Herttuankatu 17, 28100 Pori.

Tervetuloa!



MUMMUN KAMARI - VAPAAEHTOIS- JA SENIORITYÖ

Mummun Kamari on viihtyisä keidas keskellä kaupunkia - kaikille ja kaikenikäisille avoin kahvila ja kohtaamispaikka. Aromikkaan kahvin ja pullan lisäksi tarjolla on toisinaan muitakin herkkuja.

Mummun Kamari löytyy Porin seurakuntakeskuksen katutasosta, osoitteesta Itäpuisto 14 ja on avoinna maanantaina, tiistaina, keskiviikkona ja perjantaina kello 11–14. Mummun Kamarissa voit olla mukana myös vapaaehtoistoiminnassa.

Viikko-ohjelma

- Maanantaisin: Mummun Kamari auki klo 11–14
Viikon avaus/hartaus klo 11.30
Käsityökerho klo 11–14.30 (Eteläpuisto 10 B:n puolelta, 2. krs). Voit virkata ja kutoa mukavassa seurassa.
- Tiistaisin: Mummun Kamari auki klo 11–14
Tuolijumppa klo 10.30–11 (kevyt jumppa), Itäpuisto 14, 5. krs, ohjaajana Sanna
- Keskiviikkoisin: Mummun Kamari auki klo 11–14
Eläkepappi vierailee joka toinen keskiviikko parittomat viikot klo 13
Tuolijumppa klo 10.15–11 (reipas jumppa), Itäpuisto 14, 5. krs, ohjaajana Irma
Työtupa klo 9–13 (Eteläpuisto 10 B:n puolelta, kellarikerros). Voit kutoa poppanaan tai mattoa, käyttää ompelukonetta ja saumuria. Ohjausta tarvittaessa. Pieniä korjaustöitä tehdään esim. housujen lyhennys.
- Perjantaisin: Mummun Kamari auki klo 11–14

Lisäksi Mummun Kamarissa on myyjäisiä, tapahtumia, esiintyjä, vierailuja, bingoa ja askartelua. Hae oma ohjelmalehtisesi Mummun Kamarista.

Vanhustenviikon ohjelma 2024

- Ma 7.10. klo 12 Marja Vartio kertoo Reilun kaupan tuotteista. Tarjolla Reilun kaupan kahvia ja teetä. Ilmainen kahvi- ja teearvonta. Mummun Kamari, Itäpuisto 14, Pori.
- Ke 9.10. klo 11–13 Vanhusten viikon ohrakryynivellipäivä. Velliä ja rusinasoppaa niin kauan kuin riittää. Ilmainen, mukaan ostettuna 4 €/rasia (käteismaksu). Mummun Kamari, Itäpuisto 14, Pori.

Seuraa ilmoittelua Satakunnan Kansan Menot-palstalla, kirkkoporissa.fi sekä Mummun Kamarin ilmoitustaulu. Astu rohkeasti sisään ja tule mukaan kahville ja tapahtumiin!

Mummun Kamarin toiminta

Mummun Kamarin lähtökohta on lähimmäistoiminta, jonka tarkoituksena on saada ihmiset ulos kodeistaan avoimien ovien kohtaamiskahvilaan muiden ihmisten pariin. Mummun Kamarissa saa kokea yhteisöllisyyttä, voi löytää uusia ystäviä ja mahdollisesti myös vertaistukea.



Mummun Kamari toimii vapaaehtoistoimijoiden voimin. Vastuuhenkilönä on diakoni, joka etsii uusia vapaaehtoisia, perehdyttää ja tukee heitä. Tervetuloa mukaan hyvähenkiseen vapaaehtoistoimintaan leipojana tai kahvittajana. Tunnelma Mummun Kamarissa on lämmin ja kotoisa.

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

LIIKUNTA

Nouda oma ohjatun liikunnan esite kirjastosta tai uimahallista!

Esitteeseen on koottu kaikki **Porin kaupungin liikuntapalvelujen** vesijumpat sekä ohjatut kuntosali- ja jumpparyhmät. Eläkeläisten ohjatun liikunnan löydät osoitteesta www.pori.fi/liikunta. Sivulla on 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 minuutin ohjauksen turvin.
- Varaa oma aikasi p. 044 701 1414 tai sähköpostilla 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 muun muassa ravinnosta, hampaiden ja suun terveydestä, perusturvan palveluneuvonnasta ja ehkäisevästä päihdetyöstä
- Lisäksi pisteellä vierailee kuukausittain asiantuntijoita hyvinvoinnin eri osa-alueilta neuvomassa ja vastaamassa kysymyksiin. Tarkemmat aikataulut löydät osoitteesta www.pori.fi/liikunta

Vertaistoiminta

Haluaisitko auttaa kotona asuvaa ikääntynyttä ulkoilussa? Haluaisitko ohjata liikuntaa oman yhdistyksesi piirissä tai kaupungin vertaisohjaaja tunneilla?

Liikuntapalvelut järjestää vapaaehtoisursseja

Ulkoiluystävä ja vertaisohjaaja toiminnasta.

Ole yhteydessä:
jenni.taimi@pori.fi



KINOKELLARI

Promenadikeskuksessa keskiviikkoisin klo 16!

Huomaa myös normaalista poikkeavat alkamisajat!

S Y K S Y N 2 0 2 4

O H J E L M I S T O :

2.10. Nostalgia (K12)

9.10. Daughters of the Dust (K7)

16.10. Koulu maailman laidalla (S)

30.10. Enys Men (K16)

6.11. Kutsumus (K12) **HUOM! KLO 15.30!**

13.11. Muistan sinut, Pariisi (K12)

20.11. Sisupussi (K7)

27.11. Je'vida (K12)

4.12. Utama - kotimme (K7)

11.12. La Chimera (K12)

Liput 5 euroa,
5. salin edestä.
Maksu kortilla
tai käteisellä.

Lue lisää täältä!



pori.fi/kinokellari

Omat muistiinpanot

VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO 6.–13.10.2024

Maanantai 7.10. klo 12

Mummun Kamari, Itäpuisto 14

Marja Vartio kertoo Reilun kaupan tuotteista. Tarjolla Reilun kaupan kahvia ja teetä. Ilmainen kahvi- ja teearvonta.

Maanantai 7.10. klo 18–19.30

Porin pääkirjasto, aikuistenosasto, Gallen-Kallelankatu 12

Kirjailijavieraana Heino Nyyssönen. Valtio-opin yliopistonlehtori, tutkija ja dosentti Heino Nyyssönen esittelee kesällä ilmestynyttä uutta kirjaansa *Unkarilaisen autoritarismin nousu* ja kertoo muutenkin Unkarin nykytilanteesta. Yhteistyössä Satakunnan Suomi-Unkari seuran kanssa.

Tiistai 8.10. klo 9–12

Porin seurakuntakeskus, Itäpuisto 14

Heijastinpaja. Heijastinpajassa pääset luomaan omia ainutlaatuisia ja turvallisuutta parantavia heijastimia! Valmistamme heijastimia heijastinkankaasta. Heijastinkankaasta leikataan aihiot kaavan mukaan. Leikatut osat yhdistetään kiinnitysmekanismeihin ja kootaan kauniiksi heijastimeksi. Pajan ohjaa Porin seudun kansalaisopiston suunnittelijaopettaja Teija Ruuhikorpi-Mäki.

Tiistai 8.10. klo 12–14

Ahlaisten kirjasto

SeniorSurf-päivän digiopastusta. SeniorSurf-päivän digiopastusta Ahlaisten kirjastossa. Tervetuloa ilman ajanvarausta!

Tiistai 8.10. klo 18–18.45

Porin seudun kansalaisopisto, auditorio, Gallen-Kallelankatu 14

Digitaalinen perintö -luento. Iso osa elämästä, kuten pankkitilit, kirjoitukset, valokuvat ja sosiaalinen kanssakäyminen on aineettomassa, digitaalisessa muodossa. Miten omaan digitaaliseen jäämistöön voi vaikuttaa? Luennoimassa suunnittelijaopettaja Suvi Soukki-Laine.

VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO 6.–13.10.2024

Keskiviikko 9.10. klo 11–13

Mummun Kamari, Itäpuisto 14

Vanhusten viikon ohrakryynivellipäivä. Velliä ja rusinasoppaa niin kauan kuin riittää. Ilmainen, mukaan ostettuna 4 €/rasia, käteismaksu.

Keskiviikko 9.10. klo 14–15.30

**Porin seudun kansalaisopisto, Färjäämö-luokka,
Gallen-Kallelankatu 14**

Laulupiirtäminen ja -maalaaminen. Laulupiirtäminen on moniaistinen ja elämyksellinen toimintamuoto, jossa piirrokset syntyvät laulaen ja laulun tukemana. Menetelmä auttaa keskittymään ja rohkaisee sekä laulamaan että piirtämään. Pajan ohjaavat Elisa Nordström ja Sarikka Vuorenoja.

Keskiviikko 9.10. klo 15–18

**Porin pääkirjasto, Seminaarihuone 1 (2. Kerros),
Gallen-Kallelankatu 12**

Vanhustenviikon pelipäivä. Vanhustenviikon pelipäivä pääkirjastossa, Seminaarihuone 1 (2. kerros). Tehdään yhdessä sudokuja, matkustetaan VR-laseilla maailmalle ja pelataan bingoa!

Keskiviikko 9.10. klo 18

Porin pääkirjasto, lastenosasto, Gallen-Kallelankatu 12

Isovanhempien ja lasten satutuokio. Lasten ja heidän isovanhempiensa tai sellaisiksi luonnehdittujen yhteinen satuhetki.

VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO 6.–13.10.2024

Keskiviikko 9.10. klo 17.30–19

Satakunnan Museo, Taavi-lava, Hallituskatu 11 sekä Satakunnan Museon YouTube-kanavalla striimaus ja tallennus

Luento: Kameramiehet - valokuvaus harrastuksena 1800–1900-luvun vaihteessa. *Virpi Mäkisen*, FM, Jyväskylän yliopisto, luennolla kuulemme valokuvausharrastajien kuvaustavoista 1800–1900-luvun vaihteessa. Luento on osa *Näkökulmia valokuvaan ja valokuvaukseen* -luentosarjaa, jossa on kaikkiaan neljä luentoa ja joka toteutetaan yhteistyössä Porin seudun kansalaisopiston, Porin taide- ja taideteollisuusyhdistyksen ja Satakunnan Museon ystävät -yhdistyksen kanssa. Luennolle on vapaa pääsy. Katso koko ohjelma Satakunnan Museon kohdalta.

Torstai 10.10. klo 11

Pori Sinfonietta, Promenadisali, Yrjönkatu 17

Avoin kenraaliharjoitus. Avoin kenraaliharjoitus Maan Laulu -konsertista. Ohjelmassa on muun muassa Mahlerin suurteos Das Lied von der Erde, jossa solisteina ovat mezzosopraano Jeni Packalén ja tenori Dan Karlström. Orkesteria johtaa Eero Lehtimäki. Yleisöä pyydetään saapumaan paikalle viimeistään klo 10.55 kännykät suljettuina.

Torstai 10.10. klo 15–17

Viikkarin Valkama, Juhana Herttuankatu 17

Vanhustenviikon kaikille avoin ohjelmallinen ja maksuton juhla. Tapahtumassa myös infoa ikääntyneille. Joares-yhtye sekä Liisan laulu- ja näytelmäkerho esiintyvät. Tervetuloa!

Kaikkiin vanhustenviikon tapahtumiin on vapaa pääsy.

Porin kaupungin sivistystoimialan kulttuuriyksikkö

www.pori.fi/vapaa-aika/kulttuuri | Oikeudet muutoksien pidetään

