**KÄSITYÖ JA ASKARTELU**

Käsitöitä ja askartelua voi helposti harjoittaa kukin kotonaan. Valmiista ja miksei keskeneräisistäkin projekteista voi jakaa kuvia ystäville ja vaikka keskustella niistä puhelimitse tai verkon välityksellä.

**Strömsön käsityövinkkejä:**

<https://yle.fi/aihe/stromso/askartelu-ja-kasityot>

**Käsityökanava Villapesuohjelma (YouTube):**

<https://www.youtube.com/channel/UCZY48-WRTbj78j3eDNQsiPA/videos>

**Käsityökanava Erään kolttanaisen käsityöpäiväkirja (YouTube):**

<https://www.youtube.com/channel/UCJeMaBGuBTiruAaT1tscRMQ/videos>

**KIRJALLISUUS**

Perinteistä lukupiiriä voi hyvin pitää verkon välityksellä: sovitaan yhteinen kirja, josta keskustellaan, kun se on luettu.

**Elisa Kirja, maksuttomia klassikkoteoksia (vaatii kirjautumisen):**

<https://kirja.elisa.fi/kirjat/ekirjat/ilmaiset-klassikot?language=fin&page=1>

**Kirjastot.fi (myös paikallisilla kirjastoilla ääni- ja e-kirjoja):**

<https://digi.kirjastot.fi/collections/show/12>

**KUVATAIDE JA MUSEOT**

Nyt on aikaa vaikka aloittaa kuvataideharrastus, verkosta löytyy paljon oppimateriaalia. Ja museoiden verkkosivuja voi selailla inspiraation etsinnässä, näiden sisällöistä voi myös vaihtaa mielipiteitä ystävän kanssa tai porukalla.

**Kuvataidekurssin tehtäviä:**

<https://peda.net/kulkuri/kulkurikoulu/n%C3%A4yteikkuna2/tjt7l/kuvataide2/nk2t>

<https://peda.net/kulkuri/kulkurikoulu/n%C3%A4yteikkuna2/tjt7l/kuvataide2/kurssi-1>

**Ateneumin verkkomateriaalia:**

<https://ateneum.fi/taideteokset-verkossa/>

**Kansallismuseon YouTube-kanava:**

<https://www.youtube.com/channel/UCJkssnIJ6sDkPpZ1hCNzWGg/videos>

**ELÄVÄÄ MUSIIKKIA**

Voidaan sopia yhteinen konsertti kuunneltavaksi ja puhua siitä jälkeenpäin puhelimitse tai verkossa:

<https://www.koronakonsertit.fi/tulevat-keikat/>

**ELOKUVIA**

Samoin voi valita yhteisen elokuvan katsottavaksi ja vaihtaa sen jälkeen mielipiteitä ja kokemuksia. Yle Areenasta löytyy elokuvien lisäksi paljon muuta sisältöä dokumenteista TV-sarjoihin:

<https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/elokuvat>

**Liikuntavinkkejä**

**Ideoita kotivoimisteluun**Eläkeliiton kotisivuilta löytyy tasapainoharjoitteluun sopivia harjoitteita:

<https://elakeliitto.fi/tasapainovinkit>

**Ikäinstituutin** tuottamat erinomaiset materiaalit oman kunnon kohentamiseen ja ylläpitämiseen.

Jumppavideoita, jotka on suunnattu iäkkäille. Videot ovat maksuttomia.

* Puolen tunnin jumppavideoiden avulla kunto pysyy yllä. Jumppavideot ovat kolmen tasoisia (helppo, keskitasoinen ja vaativa), joten jokaiselle löytyy sopiva ohjelma. [Jumppavideot-soittolista](https://www.youtube.com/playlist?list=PLSGkbeFujqqHZT7pHktH6-eEGxTbGs0J7) ja [Voitas.fi](http://www.voitas.fi/)-sivusto.
* 3-5 minuutin Kunnon eväät -videot taas vievät virtuaaliselle matkalle ympäri Suomen. [Kunnon eväät -soittolista](https://www.youtube.com/playlist?list=PLSGkbeFujqqFFP8M44o0agLqOUG6dFQWF).

Vanhustyön Keskusliiton **Vahvike-aineistopankista** löytyy runsaasti vinkkejä kotijumpan tueksi. Sivuilta löytyy muun muassa jalka-, tuoli- ja välinejumppaa.

<https://www.vahvike.fi/fi/liikunta>

**Jumppaa radiossa**

Jyväskylän Yliopiston Informaatioteknologian tiedekunnan tuottama radio-ohjelmasarja, joka sisältää 12 ohjattua 5 - 8 minuutin liikuntatuokioita. Liikuntatuokiot suunnitetiin ikääntyneiden liikuntasuositusten pohjalta. Suunnittelusta vastasi kolmen fysioterapeutin työryhmä.

<https://www.jarviradio.fi/liikuntahetki/>

**YLE Areenassa** taukojumppaa

<https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/30-2050>

**YLE Areenassa** jumppaa olohuoneessa tai pihalla:

<https://areena.yle.fi/1-4177922>

Kaikki liike on hyväksi monella tapaa sekä keholle että mielelle. Ulkoillaan huomioiden riittävät etäisyydet kanssakulkijoihin ja jumpataan kotona.  
Pysytään liikkeellä.

