

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](#) ja [Voitas.fi](#)-sivusto.
- 3-5 minuutin Kunnon eväät -videot taas vievät virtuaaliselle matkalle ympäri Suomen. [Kunnon eväät -soittolista](#).

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 suunnitettiin ikääntyneiden liikuntasuosittelun 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.