

Äldrerådet i Jakobstad – Pietarsaaren vanhusneuvosto

Sammanställd av Ulla Grönvall-Streng – Koonnut

**Utbildning och aktiviteter för seniorer och alla – Koulutusta ja aktiviteetteja senioreille ja kaikille**

Hittas på följande sidor – löytyy seuraavilta sivustoilta

**SVENSKA sidor**

**MittKanta – instruktionsvideo**

[https://www.youtube.com/watch?v=bjDQ\\_Hz-99g](https://www.youtube.com/watch?v=bjDQ_Hz-99g)

**Äldreinstitutet**

<https://www.ikainstituutti.fi/pa-svenska/>

**Material på svenska**

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/material-pa-svenska/>

**IT- för seniorer – Svenska pensionärsförbundet Finland**

[https://spfpension.fi/sv/it/it\\_for\\_seniorer/](https://spfpension.fi/sv/it/it_for_seniorer/)

**SLS – Svenska litteratursällskapet i Finland – seminarier och föredrag på You Tube**

<https://www.youtube.com/user/SLSFinland>

<https://www.youtube.com/@SLSFinland/featured>

**Yle- Vetamix digiträning**

<https://svenska.yle.fi/vetamix/digitraning>

**Yle – Vetamix kunskap för alla**

<https://svenska.yle.fi/vetamix>

**Yle- Vetamix – lär dig digitala färdigheter i din egen takt**

<https://svenska.yle.fi/a/7-1273437>

**YLE – digitreenit**

<https://svenska.yle.fi/t/18-238630#top>

**Öppen förvaltning – Nationella dialoger**

<https://kansallisetdialogit.fi/sv/>

**SeniorNetSweden – seminarium om AI-intelligens och robotar gratis och via zoom**

<https://seniornet.se/wp-content/uploads/2023/03/Ai-och-robotar-31-mars-2023-digitalt-seminarium.pdf>

**Helsingfors stadsorkester – Lär dig lyssna på klassisk musik**

<https://helsinginkaupunginorkesteri.fi/sv/content/lar-dig-att-lyssna-pa-klassisk-musik>

**Hälsobyn.fi – Egenvård**

Äldrerådet i Jakobstad – Pietarsaaren vanhusneuvosto

Sammanställd av Ulla Grönvall-Streng – Koonnut

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/sv/egenv%C3%A5rd>

**Minneslots – träna minnet hemma via tips på nätet**

<https://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/sv/verksamhet/aktiviteter-att-gora-hemma>

## **SUOMENKIELISIÄ sivuja**

**OmaKanta – opastevideo**

<https://www.youtube.com/watch?v=M6pf2brqA6Q>

**Materiaalia suomeksi**

<https://www.ikainstituutti.fi/verkkokauppa-materiaalit/>

**Koulutusta suomeksi**

<https://www.ikainstituutti.fi/event/kehita-mielen-taitojasi-webinaarisarja/>

Seuraava webinaari on 20.4 ja siihen ilmoittauduttava viim. 17.4

Liity koulutuskalenterin postituslistalle – Länk till utbildningskalenderns postningslista

<https://www.ikainstituutti.fi/liity-koulutuskalenterin-postituslistalle/>

**YLE- digitreenien peruskurssi**

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/14/digitreenien-peruskurssi-peruskasitteet>

**YLE – digitreenit**

<https://yle.fi/aihe/t/18-238630>

**Yle- digitreenit aiheittain**

<https://yle.fi/aihe/digitreenit/kuvat-ja-videot>

**Avoin hallinto – Kansalliset dialogit**

<https://kansallisetdialogit.fi/sv/>

**Eläkeliiton verkkokoulutukset**

<https://verkkokoulutus.elakeliitto.fi/?lang=fi>

**Helsingin kaupunginorkesteri – opi kuuntelemaan klassista**

<https://helsinginkaupunginorkesteri.fi/fi/opi-kuuntelemaan-klassista>

**Terveyskylä.fi – Itsehoito**

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito>

**Muistipuisto – erittäin mielenkiintoinen sivusto**

Äldrerådet i Jakobstad – Pietarsaaren vanhusneuvosto

Sammanställd av Ulla Grönvall-Streng – Koonnut

<https://www.muistipuisto.fi/>

**Muistiluotsi – aivotoiminnan harjoittelua kotona**

<https://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/fi/toiminta/tekemista-paiviin>