


# AVOIN JA ESTEETÖN KOHTAAMISPAIKKA HAPPY HOUSE

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
30	20.7.  klo 12-12.30 Bingo	21.7. <u>DIGITIISTAI</u>  klo 11-11.30 Tutustutaan WhatsAppiin  Klo 11.30-13 Digneuvontaa	22.7.  klo 11-12 Tanja tavattavissa: kesäistä visailua	23.7.  12.00 Luran tuolijumppa OmaKirjasto-portaalin kautta 14 min  Irtipäästämisen harjoitus 10 min YouTube	24.7.  klo 12-13 Tutustutaan Turun Tuomiokirkkoon, matka 1,7 km  <b>Happy Housen sisätila suljettu</b>
31	27.7.  klo 12-13 Toivemusiikki	28.7. <u>DIGITIISTAI</u>  klo 11-11.30 Tutustutaan kartta- ja reittipalveluihin  klo 11.30-13 Digneuvontaa	29.7.  klo 12.00 Luran tuolijumppa OmaKirjasto portaalin kautta 14 min  Mindfulness-harjoitus: rentouttava kehon havainnointi 15 min You Tube	30.7  klo 12-13 Tietovisa	31.7.  klo 12-12.30 Perjantain kahvihetki Zoomissa*  <b>Happy Housen sisätila suljettu</b>  

\*merkityt tapahtumat ovat  
Zoom -kokouspalvelussa ei  
Happy Housessa

Saat lisätietoja tapahtumista Happy Housen Facebookista ja ilmoitustaululta.  
Ursininkatu 11, Turku, 040 7266 003, info@happyhouseturku.fi, www.vapiry.fi



# AVOIN JA ESTEETÖN KOHTAAMISPAIKKA HAPPY HOUSE

**Digitiistaissa 21.7. klo 11-11.30** tutustutaan WhatsAppiin. WhatsApp on vuonna 2009 julkaistu pikaviestinpalvelu älypuhelimille.

**Digitiistaissa 28.7.** tutustutaan eri kartta- ja reittipalveluihin. kuten Google Mapsiin.

**Digineuvontaan** voit ottaa mukaan oman laitteen, jonka käytössä on haasteita. Digineuvontaa antaa Happy Housen henkilökunta.

**Toivemusiikissa** kuunnellaan osallistujien musiikkitoiveita, keskustellaan ja viihdytään.

**Tutustuminen Turun Tuomiokirkkoon** Siirrytään yhdessä rauhallista tahtia Turun Tuomiokirkkoon, jossa tutustumista omaan tahtiin. Lähtö Happy Housen ovelta klo 12.00, matkaa 1,7 km. Tervetuloa mukaan! Heinäkuun ajan perjantaisin Happy Housen sisätilat on suljettu, mutta ohjelmassa on kävelyretkiä ja tilaisuuksia Zoomin kautta.

**Tanja tavattavissa 22.7. klo 11-12** Diakoniatyöntekijä Tanja Rantapere järjestää kesäistä visailua.

**Bingossa** koko ruudukon täyteen saanut voittaa pienen palkinnon.

**Lauran tuolijumpassa (14 min)** jumppaamme OmaKirjasto-portaalista löytyvän jumppavideon tahtiin.

**Irti päästämisen harjoitus (10 min)** Tuntuuko, että haluaisit siirtyä elämässä eteenpäin, karistaa pois turhaa painolastia? Tämä harjoitus auttaa kuuntelemaan löytyykö jotain pientä tai suurta, mistä haluat päästää irti. Nauhoite YouTuben kautta.

**Mindfulness harjoitus, rentouttava kehon havainnointi (15 min).** Hetki pysähtymiselle ja rauhoittumiselle. Nauhoite YouTuben kautta.

**Tietovisassa** visailaan joko erikseen tehdyillä kysymyksillä tai pelataan eri tietovisapelejä.

**Perjantain kahvihetki Zoomissa**, tervetuloa mukaan! Tapahtuma vain Zoomissa. Rentoa yhdessä olemista ja juttelua arkisista asioista. Voit osallistua videokuvalla tai ilman.

Jos Zoomin käyttö on haastavaa, voit tulla harjoittelemaan sitä Happy Housen Digineuvontaan tiistaisin tai saat ohjausta Zoomin käyttöön myös perjantain kahvihetken aikana. Tästä linkistä pääset mukaan: <https://us02web.zoom.us/j/84015871803>

