



# VESA-WEBINAARIT

## KEVÄT 2021

TAMMIKUU 18.1.2021 klo 13-14.30  
ESPOON SENIORINEUVONTA NESTORI JA  
KAUPUNGIN PALVELUT KORONA-AIKANA

Asiantuntijoina: vapaaehtoistoiminnan  
koordinaattori Pirjo Heinojoki-Pellinen ja  
palveluohjaaja Laura Pesonen, Espoon kaupunki,  
Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori.

#### ILMOITTAUTUMINEN

15.1. mennessä VESA-Webinaari 18.1  
TAI kati.taipale@ejy.fi

MAALISKUU 15.3.2021 klo 13-14.30  
MIELEN HYVINVOINTI JA SOSIAALISET SUHTEET

Asiantuntijana: ikääntyneiden palveluohjaaja  
Elina Mäkelä, Espoon kaupunki, Seniorineuvonta  
ja palveluohjaus Nestori.

#### ILMOITTAUTUMINEN

12.3. mennessä [https://my.surveypal.com/VESA-  
webinaari-Mielen-hyvinvointi-ja-sosiaaliset-  
suhteet](https://my.surveypal.com/VESA-webinaari-Mielen-hyvinvointi-ja-sosiaaliset-suhteet) TAI kati.taipale@ejy.fi

HUHTIKUU 13.4.2021 klo 13-14.30  
IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS

Webinaarissa käydään läpi ikääntyneen  
ruokasuositukset, riittävän syömisen tärkeys  
toimintakyvylle ja ikääntymisen tuomat muutokset  
ravitsemuksen suhteen. Asiantuntijana:  
ravitsemusneuvoja Tanja Juntunen, Espoon kaupunki,  
Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori

#### ILMOITTAUTUMINEN

12.4. mennessä [https://my.surveypal.com/VESA-  
webinaari-Huhtikuu-Ikaantyneen-ravitsemus](https://my.surveypal.com/VESA-webinaari-Huhtikuu-Ikaantyneen-ravitsemus) TAI  
kati.taipale@ejy.fi

HELMIKUU 3.2.2021 klo 16.30-18.00  
"ETÄNÄ LÄHELLÄ" -ETÄVAPAAEHTOISUUDEN  
MAHDOLLISUUDET

Haluaisitko tuoda ikäihmisten arkeen iloa  
puhelinsoitolla? Tule kuulemaan miten  
puhelinvapaaehtoisuus käytännössä toimii!  
Webinaarissa saat tietoa siitä, millaista on  
arvostava ihmisen etäkohtaaminen ja miten  
rakennat lämmintä vuorovaikutusta puhelimitse.  
Tutustut myös eri järjestöjen  
puhelinvapaaehtoistoimintaan ja kuulet, miten  
pääset mukaan toimintaan. Webinaarissa  
esittelemme Keikka-avun (EJY ry) Juttuseura-  
toimintaa puhelimitse, SPR:n ystävälityksen  
soittorinki- ja soittoystävälitystä ja Suomen  
Asumisen Apu ry:n Puhelinporina-toimintaa.

#### ILMOITTAUTUMINEN

1.2. mennessä [https://my.surveypal.com/VESA-  
webinaari-Etavapaaehtoisuuden-mahdollisuudet](https://my.surveypal.com/VESA-webinaari-Etavapaaehtoisuuden-mahdollisuudet)  
TAI kati.taipale@ejy.fi

TOUKOKUU 11.5. 2021 klo 13-14.30  
APUVÄLINEET - AVUSTA OIKEIN

Webinaarissa käydään läpi avustuksen  
periaatteet (tekniikka ym.), kerrataan yleisimmät  
apuvälineet ja niiden käyttö (kasaaminen,  
purkaminen, osat, kuten jarrut ym.) sekä  
esitellään avustamista eri tilanteissa.  
Asiantuntijana: fysioterapeutti Marja-Leena  
Polvinen, Espoon kaupunki, Seniorineuvonta ja  
palveluohjaus Nestori.

#### ILMOITTAUTUMINEN

10.5. mennessä [https://my.surveypal.com/VESA-  
webinaari-Toukokuu-Apuvalineet-avusta-oikein](https://my.surveypal.com/VESA-webinaari-Toukokuu-Apuvalineet-avusta-oikein)  
TAI kati.taipale@ejy.fi