

21.8.2021

HYVINVOINTIA KUNTALAISILLE - LUENTOSARJA

21.8.2021

Terveystalon julkiset palvelut aloitti Hyvinvointia kuntalaisille -luentosarjan keväällä 2021. Jatkamme sarjaa myös syyskaudella, katso alta aikataulu ja hyppää linjoille! Hyvinvointi-iltapäivät koostuvat neljästä eri aiheesta: unesta, ravitsemuksesta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Järjestämme lisäksi yhden suunterveyden teemaluennon. Teams-etäyhteyksillä järjestettävät luennot ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Lämpimästi tervetuloa!

SYKSYN 2021 OHJELMA:

Uni ja sen merkitys hyvinvointiin

TtM, fysioterapeutti Riitta Knaappila

- 31.8.2021 klo 15-16
- 28.9.2021 klo 15-16
- 26.10.2021 klo 15-16
- 23.11.2021 klo 15-16

Liikunta ja sen merkitys hyvinvointiin

TtM, fysioterapeutti Riitta Knaappila

- 7.9.2021 klo 15-16
- 5.10.2021 klo 15-16
- 2.11.2021 klo 15-16
- 30.11.2021 klo 15-16

Ravitsemus ja sen merkitys hyvinvointiin

Ravitsemusterapeutti Heidi Juutila

- 14.9.2021 klo 15-16
- 12.10.2021 klo 15-16
- 9.11.2021 klo 15 -16

21.8.2021

Mielen hyvinvointi

Psykologi Nina Keränen

- 21.9.2021 klo 15-16
- 16.11.2021 klo 15-16

Suunterveyden hyvinvointi

Ylihammaslääkäri Ari Salo

- 19.10.2021 klo 15-16

Luennot järjestetään Microsoft Teams -tilaisuuksina. Tilaisuudet ovat live-tapahtumia, joissa näet ja kuulet luennoitsijan oman tietokoneesi tai mobiililaitteesi kautta. Voit liittyä mukaan ilman erillistä Teams-sovellusta, ohjeet löydät alta. Alla olevan linkin avulla pääset Terveystalon sivulle ja siellä on myös liittymiseen ohje sekä kirjoitus; ” pääset liittymään luennolle klikkaamalla tästä linkistä.”

<https://www.terveystalo.com/fi/julkiset-palvelut/Hyvinvointiluennot/>

Ohje Teams liittymiseen

Tämä avaa verkkosivun, jossa näet kaksi vaihtoehtoa: *Lataa Windows-sovellus* ja *Liity sen sijaan verkossa*. Jos sinulla ei ole sovellusta etkä halua ladata sitä, voit liittyä tilaisuuteen suoraan verkkoselaimesi kautta. Microsoft suosittelee joko Microsoft Edge tai Google Chrome -selainta.

Jos et ole aiemmin käyttänyt Teamsia, verkkoselaimesi kysyy, saako Teams käyttää laitteesi mikrofonia ja kameraa.

Kirjoita nimesi (voit käyttää myös nimimerkkiä). Huomaathan, että liittyessäsi tilaisuuteen Teams tarjoaa mahdollisuuden avata sinun laitteeltasi sekä video- että ääniyhteyden. Pyydämme ystävällisesti tarkistamaan, että nämä yhteydet ovat **pois päältä**, kun liityt. Näin luennoitsija saa puhua häiriöttä eikä sinun videokuvaasi tai äänesi kuulu muille osallistujille.

Tarkista asian näin: ennen tapahtumaan liittymistä ruudulla näkyy mikrofonin ja kameran kuva, joiden vieressä on pienet katkaisinta muistuttavat kuvakkeet. Painamalla kuvakkeista saat muutettua asetuksia. Kuvakkeiden ollessa mustat, mikrofoni ja kamera ovat pois päältä. Kuvakkaiden ollessa violetit, mikrofoni ja kamera ovat päällä. Tarkista tietokoneesi kaiuttimen tai kuulokkeiden olevan toiminnassa, jotta kuulet luennoitsijan äänen. Kiitos!

Kun olet valmis, valitse *Liity nyt*, niin pääset sisään tilaisuuteen.

Lisätietoja ja -ohjeita sekä tietokoneella että mobiililaitteella liittymisestä löydät [Microsoftin sivuilta](#).

