



Ikäinstituutti

Koulutuskalenteri 2016





Mitä on hyvä elämä?

Filosofien vastaus on se, että hyvä elämä syntyy toistemme hyväksi tehdyistä teoista – hyveiden harjoittamisesta. Sen vuoksi kärsivällisyyttä, rohkeutta, oikeudenmukaisuutta ja järjen käyttöä pidetään hyveinä.

Ikäinstituutin koulutukset tarjoavat välineitä työhön, joka tähtää iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Koulutuksissa opiskellaan myös hyvän kohtaamisen taitoja. Uskomme, että koulutukset tukevat osallistujia hyveiden harjoittamisessa ja hyvän vanhuuden edistämisessä.

Tervetuloa vahvistumaan kanssamme!

Päivi Topo

Ikäinstituutin johtaja



Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta

Mentorointi

Tarjoamme terveysliikunnan mentorointia, joka on tarkoitettu päättäjille, eri toimijoille ja työryhmille kunnissa. Mentorointi tukee ikäihmisille kehitettyjen terveysliikunnan hyvien toimintatapojen käyttöönottoa järjestöjen, julkisen ja yksityissektorin yhteistyönä. Tavoitteena on ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden sekä yhdenvertaisten liikkumismahdollisuuksien edistäminen.

Terveysliikunnan kouluttajakoulutus

Kouluttajakoulutukseen osallistuneet saavat valmiudet ja välineet kouluttaa paikallisesti uusia osajia seniori- ja vanhustyöhön sekä erityisliikuntaan. Koulutuksen avulla saadaan lisää liikuntatoimintaa ikäihmisille.

Tilaukoulutus

Tarjoamme työyhteisöille koulutuksia ajankohtaisista teemoista seniori- ja vanhustyössä. Ikäinstituutin koulutus pohjautuu pitkään koulutusperinteeseen ja vanhustyön käytäntöjen hyvään tuntemukseen. Toteutamme yksittäisiä luentoja sekä pitkäkestoisempia koulutuskokonaisuuksia.

Tilaukoulutuksen sisältö rakennetaan tilaajan tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

Ota yhteyttä!

tilaukoulutus@ikainstituutti.fi

Vi erbjuder också
skolning och expertis
på svenska.

Tarjoamme tilauskoulutusta seuraavista teemoista!



Tule mukaan Elämäntaidot esiin! -kampanjaan 2016

län myötä kertynyt elämäkokemus on mahtava voimavara. Ikäinstituutti haastaa iäkkäät ihmiset pohtimaan elämäkokemustaan ja kertomaan, mikä elämäntaito tarjoaa iloa, voimaa tai mielekkyyttä ikääntyessä? Kampanjaan voi osallistua myös järjestämällä Elämäntaidot esiin -tilaisuuden. Tarjoamme keskustelujen tueksi maksuttoman tapahtumajärjestäjän vinkkivihkon.

Lisätietoa
www.elamantaidotesiin.fi

Iloa ja voimaa ympäristöstä – Ikäinstituutin verkosto- päivä 8.12.2016

Tulossa syksyllä 2016 Ikäinstituutin verkostopäivä ympäristön hyvinvointivaikutuksista. Päivän tavoitteena on tarjota tutkittua tietoa ja käytännön esimerkkejä kotona asuvan ikäihmisen toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisesta ulkoilun ja erilaisten ympäristöratkaisujen avulla.

Lisätietoa
www.ikainstituutti.fi

Liity toimenpideohjelman verkostoon

Tule tekemään vaikuttavaa ja ennakkoluulotonta yhteistyötä liian vähän liikkuvien ikäihmisten hyväksi Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoon.

Tarjoamme tietoa, materiaaleja ja hyviä käytäntöjä ikäihmisten terveysliikunnasta sekä kutsuja verkostotapaamiseen, jossa rakennetaan paikallista yhteistyötä.

Lisätietoa
www.liikkeellavoimaavuosiin.fi



Kurssit keväällä 2016

TAMMIKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU
Round & Round 2, helpot alkeet 30.–31.1.2016, Valkeakoski Hinta: 185 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 125 €) Hinta ilman materiaalia 145 € / 85 €	VoiTas-kouluttajakoulutus – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu 5.–7.4.2016 + 1 pv, Seinäjoki Hinta: 370 € Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus 6.4.2016, Tampere Hinta: 170 € Ihanasti pihalla –iäkkäiden ulkona liikkumisen edistäminen 14.4.2016, Tampere Hinta: 150 € Senioritanssin ohjaus I (uusi peruskurssi) 14.–15.4.2016, Helsinki Hinta: 155 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €) Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 20.4.2016, Helsinki Hinta: 170 € Mielen hyvinvointia ja elämyksiä ryhmästä – ideoita ryhmätoiminnan toteuttamiseen 21.4.2016, Helsinki Hinta: 150 € Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus 26.4.2016, Helsinki Hinta: 220 €	Nordisk Träff -2015, Ruotsin tanssit 10.–11.5.2016, Helsinki Hinta: 150 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €) Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 11.5.2016, Helsinki Hinta: 160 € Iloa istumatansseista 11.–12.5.2016, Lahti Hinta: 150 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €) VanhusValmentaja, voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaus 17.–18.5.2016, Helsinki Hinta: 245 € Senioritanssin ohjauksen jatkokurssi 19.–20.5.2016, Helsinki Hinta: 155 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €) Senioritanssi tutuksi 19.–20.5.2016, Helsinki Hinta: 150 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €) Voimaa ja tasapainoa vedestä vanhuksille 20.5.2016, Oulu Hinta: 150 €	Roundtanssit 2015, Ruotsin tanssit 11.–12.6.2016, Valkeakoski Hinta: 175 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 125 €)
HELMIKUU			
Kunnon Hoitaja -kouluttajakoulutus 16.–17.2.2016, Helsinki Hinta: 320 €			
MAALISKUU			
Liikunta ja muistisairaudet 8.–9.3.2016, Helsinki Hinta: 220 €			
Senioritanssin ohjaus I (uusi peruskurssi) 15.–16.3.2016, Jyväskylä/Laukaa Hinta: 155 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)			
Minnen, konst och mening – idéer för en innehållsrik vardag i vården 17.3.2016, Helsingfors Pris: 150 €			
senioritanssijoille liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille kaikille kiinnostuneille vanhustyön ammattilaisille vertaisohjaajille ikäihmisten ravitsemuspalvelujen työntekijöille			

KLIKKA kurssiotsikkoa. Pääset suoraan koulutusohjelman internetsivulle.

Kurssit syksyllä 2016

SYYSKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
Osaava Hoitaja – arjen mielekkyyttä tukevia menetelmiä vanhustyöhön 28.9., 12.10., 2.11. ja 30.11.2016, Helsinki Koulutuskokonaisuus (4 iltapäivää) Hinta: 270 € Osaava Hoitaja I: Mielen hyvinvointia ja voimavaroja omista oivalluksista 28.9.2016, Helsinki Koulutusiltapäivän hinta: 80 € Nordisk Träff 2003, Ruotsin tanssit 29.–30.9.2016, Helsinki Hinta: 150 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €)	Istumatanseja suomalaisiin kansanlauluihin 1.–2.11.2016, Helsinki Hinta: 160 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €) Osaava Hoitaja III: Elämän helminauha – muistelun mieli ja merkitys 2.11.2016, Helsinki Koulutusiltapäivän hinta: 80 € VoiTas-kouluttajakoulutus – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu 8.–10.11.2016+ 1 pv, Helsinki Hinta: 370 € Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 9.11.2016, Mikkeli Hinta: 170 € Senioritanssin kouluttajakoulutus Diplomikurssi 9.–11.11.2016, Helsinki Hinta: 230 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 220 €) Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus 23.11.2016, Helsinki Hinta: 170 € Osaava Hoitaja IV: Elämystä ja elinvoimaa – taidelähtöiset menetelmät vanhustyössä 30.11.2016, Helsinki Koulutusiltapäivän hinta: 80 €	ISDC 2016, Itävallan tanssit 1.–2.12.2016, Helsinki Hinta: 150 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €) Iloa ja voimaa ympäristöstä – Ikäinstituutin verkostopäivä 8.12.2016, Helsinki Seminaarihinta: 120 € (opiskelijat 80 €) Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin 13.–14.12.2016, Helsinki Hinta: 160 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)
LOKAKUU	ILMOITTAUTUMINEN	
Roundtanssit 2015, Ruotsin tanssit 1.–2.10.2016, Helsinki Hinta: 175 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 125 €) Arjen aarteet – muistisairaana ihmisen toimintakyvyn tukeminen 5.–6.10.2016, Helsinki Hinta: 220 € Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 12.10.2016, Joensuu Hinta: 160 € Osaava Hoitaja II: Ilo irti ympäristöstä 12.10.2016, Helsinki Koulutusiltapäivän hinta: 80 €	- Kursseille ilmoittaudutaan viimeistään kolme viikkoa ennen kurssin alkua. - Ilmoittautumiset internetin kautta: www.ikainstituutti.fi/koulutuskalenteri, kunkin kurssiohjelman omalla sivulla. - Osallistujille lähetetään kutsukirje ja lasku noin viikkoa ennen kurssin alkua. - Kurssien tarkat sisällöt löytyvät osoitteesta: www.ikainstituutti.fi/ koulutuskalenteri. Tiedustelut koulutus@ikainstituutti.fi tai 09 6122 1610 tai 09 6122 160.  Ikäinstituutti www.ikainstituutti.fi koulutus@ikainstituutti.fi info@ikainstituutti.fi	

”Koulutuksesta saa opillisen annin lisäksi aina vertaisenergiaa ja hyvää tuulta. Ikäinstituutin porukka on niin hulvatonta ja mukavaa, että laitan uuden kolutusanomuksen sisään pikaisesti :) Kiitos!”

Ikäinstituutin tuotteet

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä -materiaalipaketti

Pakettiin kuuluu Liikuntaneuvontaa ryhmässä -opas, joka on tarkoitettu ammattilaisten työn tueksi ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan. Oppaassa kerrotaan liikuntaneuvonnan perusteista ja ryhmätoiminnan mahdollisuuksista sekä esitellään sisältömalleja neuvonnan toteuttamiseen. Muistitikulla ovat diat ja oppaan liitteet. Lisäksi pakettiin kuuluu Kunnon eväät -kortit ja Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat.

Hinta 40 €

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -valokuvat + käyttöopas

Paketti sisältää 28 erilaista valokuvaa ikäihmisten sisä- ja ulkoliikunnasta sekä kuvia eri ympäristöistä. Ne soveltuvat sekä ammattilaisten että vertaisohjaajien käyttöön liikuntaneuvonnassa. Valokuvat kannustavat ikäihmisiä liikkeelle omien voimavarojen ja mieltymysten mukaan. Käyttöoppaassa on vinkkejä kuvien käyttötavoista niin yksilöllisessä kuin ryhmäneuvontatilanteissakin.

Hinta 14 €

Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistoista -vertaisohjaajaopas

Opas sisältää kaksi noin tunnin mittaista harjoitusohjelmaa liikuntapuistossa. Alku- ja jähdyttelyliikkeiden lisäksi oppaassa on ohjeita tasapaino- ja voimailaitteiden käyttöön. Opas on tarkoitettu liikuntaryhmien vertaisohjaajille ja iäkkäille itselleen ulkona tapahtuvan voima- ja tasapainoharjoittelun tueksi. Myös ammattilaiset voivat hyödyntää opasta.

Hinta 10 €

Liikkuva minä -opintopiiri

14 tapaamiskerran kokonaisuus, jonka tavoitteena on kannustaa vähän liikuvia ikäihmisiä lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua. Ohjaajan materiaali sisältää ohjaajan oppaan, diasarjan ja voimisteluoahjelmat muistitikulla sekä dvd:n. Ohjaajina voivat toimia vanhustyön tai liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset tai järjestöjen, taloyhtiöiden ym. ryhmien vapaaehtois- ja vertaisohjaajat.

Ohjaajan materiaali 50 €

Osallistujien työkirja 10 €

Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus - opas ohjaustyyhön

Opas sisältää tietoa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä ikäihmisten liikkumis- ja toimintakyvylle, terveydelle sekä hyvinvoinnille. Tietoa annetaan ikäihmisten liikunta- ja ravitsemussuosituksista sekä hyvän ravitsemuksen periaatteista mm. liikuntaharjoittelun yhteydessä. Oppaasta löytyy työkaluja ikäihmisten ravitsemustilan arvioimiseen sekä konkreettisia ikäihmiselle annettavia liikunta- ja ravitsemusohjeita.

Hinta 18 €



Hintoihin lisätään postitus- ja käsittelykulut.

Tietoa mielen hyvinvoinnista!

Vanhuuden Mieli

Kirjassa paneudutaan ikäihmisten mielen hyvinvointiin, elämän tarkoituksellisuuteen, elämänmuutoksissa selviytymiseen ja hyvän kohtaamisen kysymyksiin. Julkaisu on ladattavissa pdf-muodossa:

www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/658/

Painettu kirja 15 €

Mielen Voimaa

Opas kuvaa mielen hyvinvoinnin vahvistamisen mahdollisuuksia ikääntyessä.

Opas on ladattavissa pdf-muodossa osoitteessa:

www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/465/

Painettu opas 12 €

Publikationen finns även på svenska.

Menetelmiä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi!

Mielen hyvinvoinnin silta

Opas antaa välineitä keskusteluryhmän ohjaamiseen. Oppaassa kuvataan ryhmän toteutuksen kokonaisuus, lähtökohdat, kertakohtaiset teemat ja tavoitteet. Julkaisu on ladattavissa pdf-muodossa osoitteessa:

www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/488/

Painettu opas 12 €

Elämysmatkoja arjen yläpuolelle

Opas esittelee matalan kynnyksen toiminnan mahdollisuuksia ja taide-lähtöisiä menetelmiä omaishoitajien ryhmätöinnissä.

Julkaisu on ladattavissa pdf-muodossa osoitteessa:

www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/526/

Painettu opas 12 €

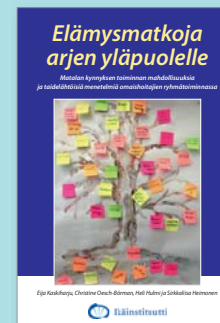
Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä

Oppaassa tutustutaan muistelutyöhön vuorovaikutusmenetelmänä sekä keinoa tukea ikäihmisen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia. Julkaisu on ladattavissa pdf-muodossa osoitteessa:

www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/697/

Muihin tuotteisiin voit tutustua verkkosivuillamme

www.ikainstituutti.fi/tuotteet



Liity Ikäinstituutin postituslistalle!

Haluatko ajankohtaista tietoa ikäihmisten terveysliikunnasta ja mielen hyvinvoinnista? Tietoa hankkeista, koulutuksista, materiaaleista ja tutkimuksista?

Tilaa keväisin ilmestyvä Voimasanomat-lehti tai 2–4 kertaa vuodessa ilmestyvät sähköiset uutiskirjeet osoitteessa

www.ikainstituutti.fi.



Hintoihin lisätään postitus- ja käsittelykulut.



AF91



Posti Green

Kurssijärjestelyt

Maksut

Kurssin hintaan sisältyy kurssi-materiaali sekä aamu- ja iltapäivä-kahvit, ellei toisin mainita. Ikäinsti-tuutin koulutus on arvonnäkövero-tonta palvelua.

Kursseille ilmoittautuminen

Kurssi-ilmoittautuminen on tehtävä viimeistään kolme viikkoa ennen kurssin alkua kotisivujemme kautta www.ikainstituutti.fi/koulutus-kalenteri, kunkin kurssiohjelman omalla sivulla.

Kursseihin liittyvät tiedustelut

koulutus@ikainstituutti.fi,
09 6122 1610 tai 09 6122 160

Alennukset

Opiskelijalle myönämme 50 % alennuksen kurssipäivän hinnasta.

Peruutukset

Kurssipaikan peruutus ilman kuluja on tehtävä viimeistään 14 päivää ennen kurssin alkua ellei ole toisin mainittu.

Mikäli peruutus tapahtuu **myöhemmin kuin 14 päivää** ennen kurssin alkua, peritään 50 % kurssin hinnasta ja koko maksu siinä tapauksessa, että peruutusta ei tehdä lainkaan.

Peruutus tehdään sähköisesti koulutus@ikainstituutti.fi
tai 09 6122 1610 / 09 6122 160

Osallistujille lähetetään kutsu ja lasku noin viikkoa ennen kurssin alkua.

Majoitus

Majoitusvarauksesta huolehtivat osallistajat itse. Ikäinstituutilla on sopimushinnat Helsingin keskustassa sijaitsevilla hotelli Helkan ja Scandic-hotellien kanssa.

Tervetuloa kursseille!

Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta

"Koulutus ylitti ne odotukset mitkä minulla oli. Luennoitsijat olivat asiansa osaavia ja aidosti asialla ja innostavia."

"Aivan loistavaa ajankohtaista tietoa. Jos uusitte koulutuksen, lähetän yksiköstäni lisää työntekijöitä tähän."



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki
09 6122 160
www.ikainstituutti.fi

