



Ikäinstituutti

- hyvän vanhenemisen asiantuntija

Koulutustarjonta 2015

Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta

Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta



Päivi Topo

Ei oppi ojaan kaada

Ei todellakaan – se vahvistaa ja lisää luottamusta omiin kykyihimme vastata työn ja elämän haasteisiin. Se antaa myös tuhdin pohjan sille, että voimme olla tyytyväisiä siihen mitä työssä saamme aikaan.

Työelämän kiireet ja jatkuva keskustelu niukkenevista resursseista kuormittavat helposti. Siksi onkin tärkeää, että suhtaudumme työhömmä realistisiin odotuksiin ja pidämme huolta ammattitaidostamme. Koulutuksemme antaa potkua hyvän ikääntymisen ja vanhuuden edistämiseen. Se on liikettä, elämän tarkoituksellisuutta, iloa toinen toistemme kohtaamisesta, yhdessäolosta ja kyvykkyydestä. Hyvään ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyvien tietojen ja taitojen vahvistaminen on myös avuksi omalla elämänpolullamme.

Päivi Topo
Ikäinstituutin johtaja

*Vi erbjuder också
skolning och expertis
på svenska.*

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

Ikäinstituutin erityisosaamista ovat seuraavat aihealueet:

- Ikäihmisen terveysliikunta ja -neuvonta
- Ikäihmisen mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
- Haavoittuvuus sekä palvelun ja hoidon eettiset kysymykset
- Muistisairaana ihmisen tarkoituksellisen arjen tukeminen
- Taidelähtöiset menetelmät vanhustyössä
- Toimintakyvyn edistäminen seniori- ja vanhustyössä
- Osallisuus ja vertaisuus iäkkäänä
- Senioritanssi ja musiikkiliikunta
- Ulkona liikkumisen edistäminen
- Iäkkään asumis- ja liikkumisympäristöt

Mentorointi

Tarjoamme mentorointia iäkkäiden terveysliikunnan kehittämiseksi ja juurruttamiseksi. Mentorointi on tarkoitettu vanhustyön päättäjille, toimijoille ja työryhmille, jotka kehittävät uusia toimintatapoja vanhusten, hyvinvoinnin edistämiseksi järjestöjen, julkisen ja yksityissektorin yhteistyön vahvistamiseksi.

Terveysliikunnan kouluttajakoulutus

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

Tarjoamme koulutuksia ryhmänohjaajille!



Hankkeissa tapahtuu!

Vanhuuden Mieli
-päättöseminaari
5.2.2015, Helsinki

Läheisestä omaishoitajaksi
-päättöseminaari
10.3.2015, Helsinki.

Alkamassa keväällä!

Mahdollisuuksien matka
– logoterapeuttinen ajattelu
muistisairaanhoidossa

Logoterapeuttisen ajattelun kautta uusia näkökulmia muistisairaanhoidon hoitoon sekä työn merkityksellisyyden kirkastamiseen.



Voitas-kouluttajakoulutus Helsingissä.

Tervetuloa verkostoitumaan!

Elämää kotona kaiken ikää
– Ikäinstituutin verkostopäivä
30.11.2015, Helsinki

Kutsumme mukaan kaikki iäkkään arkea edistävät tahot. Tule kuulemaan alan huippuasajia käytännön kentiltä.

Päivän teemoina

- Liikettä ja voimaa arjessa
- Mielen hyvinvointia vanhuudessa
- Itsemääräämisoikeutta kotiympäristössä
- Onnistumisia ja hyviä käytäntöjä yhteistyössä

Lisätietoja seminaareista ja koulutusko-
konaisuuden ajankohdista ja ohjelmista
sivuiltamme www.ikainstituutti.fi.

Kurssit keväällä 2015

HELMIKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU
Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 10.2.2015, Helsinki Hinta: 150 €	Senioritanssin ohjauksen peruskurssi 16.–17.4.2015, Helsinki Hinta: 155 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)	Ihanasti pihalla – iäkkäiden ulkona liikumisen edistäminen 7.5.2015, Kakkola Hinta: 135 €	Istumattansseja suomalaisiin kansanlauluihin 2.–3.6.2015, Lahti Hinta: 160 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 110 €)
<i>"Tämän kurssin sisältö antoi ihania työkaluja reppuuni ja uskon tästä olevan hyötyä pitkälle tulevaisuuteen."</i>	Senioritanssin ohjauksen peruskurssi 22.–23.4.2015, Vaasa Hinta: 155 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)	Voimaa ja tasapainoa vedestä vanhuksille 8.5.2015, Helsinki Hinta: 150 €	Roundtanssit, Round ja Round 1 6.–7.6.2015, Tanssistudio Arja Huovinen, Mottitie 4, Valkeakoski Hinta: 185 € (eläkeläiset 125 €)
Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus 12.3.2015, Tampere Hinta: 160 €	Seminaari: Välineitä hyvään vuorovaikutukseen seniori- ja vanhustyössä 12.5.2015, Helsinki Hinta: 140 € / hlö, 220 € 2 hlöä	ISDC 2007, Saksan tanssit 19.–20.5.2015, Helsinki Hinta: 150 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €)	
Liikunta ja muistisairaudet 12.–13.3.2015, Helsinki Hinta: 220 €	VanhusValmentaja; Voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaus 19.–20.5.2015, Seinäjoki Hinta: 245 €	Virikkeitä vertaisohjaajien kouluttamiseen - kouluttajakoulutus liikunnan ammattilaisille 20.5.2015, Helsinki Hinta: 160 €	
Roundtanssit, Round ja Round 1 14.–15.3.2015, Helsinki Hinta: 185 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 125 €)	VoitTas -kouluttajakoulutus – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu 23.–25.3.2015 + 1 pv. Laukaa (n. 30 km Jyväskylästä) Hinta: 370 €		
Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus 26.3.2015, Helsinki Hinta: 220 €			

Kurssit syksyllä 2015

LOKAKUU	MARRASKUU
Ihanasti pihalla – iäkkäiden ulkona liikkumisen edistäminen 1.10.2015, Kuopio Hinta: 135 €	VoiTas -kouluttajakoulutus – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu 2.-4.11.2015 + 1 pv, Helsinki Hinta: 370 €
Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus 6.10.2015 Helsinki Hinta: 160 €	Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin 3.-4.11.2015, Laukaa (n. 30 km Jyväskylästä) Hinta: 160 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)
Kunnan Hoitaja -kouluttajakoulutus – iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen liikunnan keinoin 7.-8.10.2015 + 1 pv, Helsinki Hinta: 320 €	Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin 10.-11.11.2015, Turku Hinta: 160 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)
Arjen aarteet – muistisairaana ihmisen toimintakyvyn tukeminen 20.-21.10.2015, Helsinki Hinta: 220 €	Roundtanssit, Round ja Round 1 14.-15.11.2015, Tampere Hinta: 185 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 125 €)
Istumatanseja suomalaisiin kansanlauluihin 28.-29.10.2015, Pori Hinta: 160 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)	Senioritanssin ohjaus -kouluttajakoulutus - Jatkokurssi II, diplomikurssi 18.-20.11.2015, Helsinki Hinta: 230 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 220 €)
Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 29.10.2015, Jyväskylä Hinta: 150 €	Elämäntanssiliiton ohjauksen jatkokurssi 29.-30.10.2015, Helsinki Hinta: 155 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)
Senioritanssin ohjauksen jatkokurssi 29.-30.10.2015, Helsinki Hinta: 155 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)	Elämäntanssiliiton ohjauksen jatkokurssi 25.11.2015 sekä 10.-11.2. ja 20.-21.4.2016, Helsinki Hinta: 560 €



JOULUKUU
Nordisk Träff -2015, Ruotsin tanssit 8.-9.12.2015, Helsinki Hinta: 150 € (Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €)

”Viimeiseen minuuttiin asti mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä päivä. Erityisen hienoa olla koulutuksessa, jossa asia sinänsä (eli ne faktat) ovat hyvinkin tuttuja, mutta paljon uusia ajatuksia ja tuomaan tuoreita näkökulmia.”



ILMOITTAUTUMINEN
- Kurssille 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.

Ikäinstituutin tuotteet

Kunnon eväät -voimisteluohjelmakortit + korttien käyttöopas

Korttipaketissa on 52 erillistä voimaa ja tasapainoa kehittävää, piirroksin kuvitettua liikekorttia, oma jumppaliike vuoden jokaiselle viikolle. Käyttöopas sisältää ohjeet 11 peliin sekä valmiiksi suunniteltuja jumppaohjelmia. Kortit on tarkoitettu ikäihmisten liikunnan vertaisohjaajille sekä liikunnan ja kuntoutuksen ja hoitoalan ammattilaisille.

Kortit ja käyttöopas 14 €

Kunnon tasapainorata -ohjaajan paketti

Ohjepaketti on tarkoitettu vertaisohjaajille tai liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille, jotka ohjaavat toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten tasapainoharjoittelua. Laminoiduissa korteissa on valokuva harjoitusliikkeestä selostuksineen sekä kuva siitä, missä arkipäivän toiminnoissa kyseistä taitoa tarvitaan.

Harjoittelussa voidaan käyttää Tevella Oy:n Woimarepun sisältämiä pienvälineitä, www.tevella.fi

Kunnon tasapainorata -ohjaajan ohjepaketti 20 €

Liikkuva minä -opintopiiri

14 tapaamiskerran kokonaisuus, jonka tavoitteena on kannustaa vähän liikkuvia ikäihmisiä lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua. Ohjaajan materiaali sisältää ohjaajan oppaan, osallistujan työkirjan, diasarjat muistitikulla, voimisteluohjelman, Kunnon eväät -kortit sekä DVD:n. Ohjaajina voivat toimia vanhuustyön tai liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset tai järjestöjen, taloyhtiöiden ym. ryhmien vapaaehtois- ja vertaisohjaajat.

Ohjaajan materiaali 50 €

Osallistujan työkirja 10 €

Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus – opas ohjaustyöhön

Opas sisältää tietoa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä ikäihmisten liikumis- ja toimintakyvylle, terveydelle sekä hyvinvoinnille. Oppaasta löytyy työkaluja ja ikäihmisten liikkumiskyvyn ja ravitsemustilan arvioimiseen sekä konkreettisia ikäihmiselle annettavia liikuntaohjeita ja ravitsemusohjeita.

Hinta 18 €

Hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveysliikuntaan

Kaipaatko ideoita ja malleja ikäihmisten terveysliikunnan järjestämiseen? Esitteissä kuvataan liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ulkoilun hyviä toimintatapoja.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tuottamia maksuttomia esitteitä voi jakaa esimerkiksi iäkkäiden ryhmässä ja erilaisissa tapahtumissa. Esitteet voi ladata sähköisesti tai tilata painotuotteena.



Hintoihin lisätään postitus- ja käsittelykulut.

Seniortansseja suomalaisiin kansanlauluihin CD ja lauluviikko

Lauluviikkoon on koottu suomalaisia perinteisiä kansanlauluja, jotka ovat tunnettuja ja rakastettuja joka puolella maatamme. Musiikkiin on tehty myös seniortanssikoreografiat, joihin liittyvän ohjevihon saa vain koulutuksen yhteydessä.

CD 25 €

Lauluviikko 5 €

Mielen Voimaa -opas

Opas vie lukijan mielen hyvinvoinnin lähteille logoterapeuttisen elämänfilosofian valossa. Opas käsittelee mielen hyvinvoinnin vahvistamisen mahdollisuuksia ja esittelee uusia näkökulmia oman ikääntymisen tarkasteluun.

Hinta 12 €

Opas on myös vapaasti ladattavissa pdf-muodossa osoitteessa:
www.ikainstituutti.fi/tuotteet

Publikationen finns även på svenska: Mental Styrka.

Logoterapeutiska perspektiv för att stärka det mentala välbefinnandet.

Pris 12 €

Publikationen finns tillgänglig i pdf-format på adressen:
www.ikainstituutti.fi/tuotteet

Julkaisusta on ilmestynyt myös äänikirja CD-muodossa.

CD 12 €

Opas ja äänikirja yhteishintaan 20 €

Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi – Katsaus kirjallisuuteen

Katsauksessa tarkastellaan ikääntymisen ja mielen hyvinvoinnin teemoja tutkimuskirjallisuuden valossa. Katsaus on suunnattu ensisijaisesti vanhus- ja seniortyössä toimiville tutkijoille, asiantuntijoille, opettajille sekä kehittämistehtävissä toimiville. Sisällöt hyödyttävät varmasti laajemminkin vanhustyössä toimivia ammattihenkilöitä.

Hinta 14 €

Julkaisu on vapaasti ladattavissa pdf-versiona osoitteessa:
www.ikainstituutti.fi/tuotteet/vapaasti+tulostettavia+raportteja/

Mielen hyvinvoinnin silta – opas keskusteluryhmän ohjaajalle

Oppaassa kuvataan Mielen hyvinvoinnin silta – keskusteluryhmämallin lähtökohdat, kokonaisuus sekä kertakohtaiset teemat ja tavoitteet. Mallin kehyksenä on logoterapeuttinen ajattelu. Malli on sovellettavissa erilaisille ryhmille, jotka ovat kiinnostuneet mielen hyvinvoinnin aihepiiristä tai elämäntaidollisista kysymyksistä. Opas sisältää kuvauksen keskusteluryhmän etenemistä teemoittain ja ehdotuksia aiheiden käsittelytavoista ja tapaamisiin liitettävistä välitehtävistä.

Hinta 15 €

Julkaisu on vapaasti ladattavissa pdf-muodossa osoitteesta:
www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/

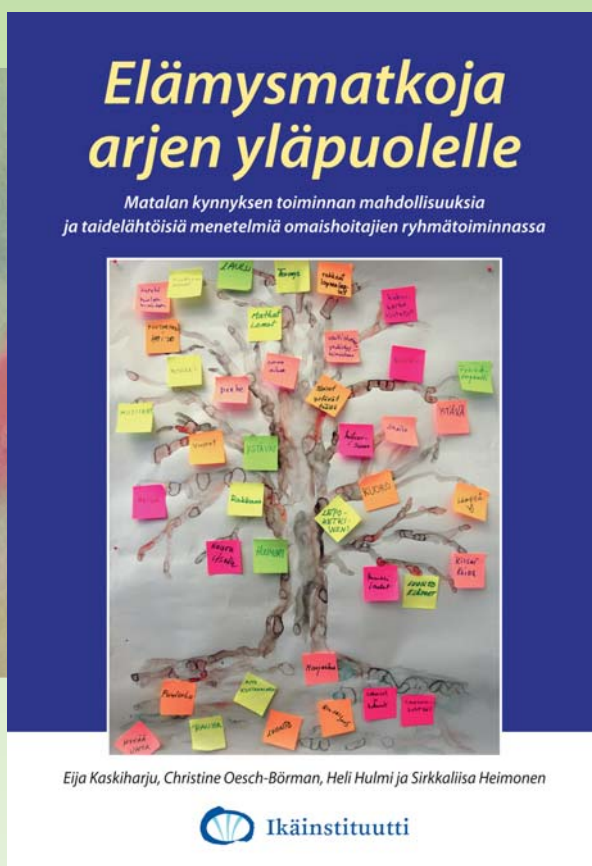


Muihin tuotteisiin voit tutustua verkkosivuillamme
www.ikainstituutti.fi/tuotteet/

Hintoihin lisätään postitus- ja käsittelykulut.

Elämysmatkoja arjen yläpuolelle

Matalan kynnyksen toiminnan mahdollisuuksia ja taidelähtöisiä menetelmiä omaishoitajien ryhmätoiminnassa



Opas tuotettiin johdannoksi matalan kynnyksen toimintaan ja taidelähtöisiin menetelmiin ikääntyvien omaishoitajien ryhmätoiminnassa. Se soveltuu monenlaisten ryhmien kanssa toimimiseen. Se sisältää esimerkkejä toteutetuista toimintamuodoista ja menetelmistä, joiden tavoitteena oli elämyksellisyys ja taiteesta voimaantuminen kuvaten harjoitusten sisältöjä ja eri taidemuotojen soveltamista.

Opas sisältää myös osallistujien kokemuksia ja toiminnan vaikutuksia. Se johdattaa elämysmatkalle arjen yläpuolelle!

Hinta 15 euroa.

Julkaistu on vapaasti ladattavissa pdf-muodossa osoitteesta: <http://www.ikainstituutti.fi/tuotteet/vapaasti+tulostettavia+raportteja/>

Elämää kotona kaiken ikää

Ikäinstituutin verkostopäivä

Maanantai 30.11.2015 Paasitorni, Paasivuorenkatu 5, Helsinki

Verkostopäivässä pohditaan iäkkään kotona asumisen kysymyksiä eri näkökulmista, esitellään hyviä käytäntöjä sekä etsitään ratkaisuja iäkkään kotona asumisen tukemiseksi.

Kutsumme mukaan kaikki iäkkään hyvää arkea edistävät tahot!

OHJELMA

8.30 Ilmoittautuminen, tervetulokahvit ja minimessut

Aamupäivän puheenjohtaja Jyrki Jyrkämä

9.00 Elämänvoimaa vanhuudesta – Elämänvoimaa vanhuuteen

Jyrki Jyrkämä, Ikäinstituutin säätiö

9.10 Kun laki puhuu kotona asumisesta – mitä sillä tarkoitetaan?

Anni Vilkkö, Terveystieteiden tutkimuskeskus

9.30 Mitä kotona asuva iäkäs ihminen tarvitsee?

Mielen Hyvinvointia, Sirkkaliisa Heimonen, Aspa Palvelut Oy
Liikettä ja Voimaa, Elina Karvinen, Ikäinstituutti
Itsemääräämistä ja toimivaa kotia, Päivi Topo, Ikäinstituutti

10.30 Mielekästä liikettä

Istumatanssi suomalaiseen kansanlauluun
Elina Vuorjoki-Andersson, Ikäinstituutti

10.40 Liikettä yhteisvoimin

Toimintakykyä edistävä työote ja ulkoiluystävällisyys
kotihoidossa
Riikka Lehmus, Eksote

11.20 Muutos mielessä

Keravan kaupungin vanhuspalvelut,
Tarja Tuura ja Marika Koljonen, Keravan kaupunki
Rinnalla kulkija-hanke
Pia Kytölä, Keski-Uudenmaan muistiyhdistys

12.00 LOUNAS JA MINIMESSUT

Hinta:

110 e, sisältää aamu- ja iltapäiväkahvit sekä lounaan

Ilmoittautumiset:

www.ikainstituutti.fi/koulutuskalenteri

Tiedustelut:

Tamara Björkqvist, tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi ja
Elina Vuorjoki-Andersson, elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi

VAIHTOEHTOISET SESSIOT:

MIELIEN LIIKE -SESSIO

Puheenjohtajana Suvi Fried, Ikäinstituutti

13.00 Mielen voimaa – opas ikääntyneelle,
Taina Stenberg, Ikäinstituutti

13.30 Mielen hyvinvoinnin silta- keskusteluryhmät,
Suvi Fried, Ikäinstituutti

14.00 Elämysmatkoja arjen yläpuolelle – taidelähtöiset
menetelmät omaishoitajien ryhmätoiminnassa,
Christine Öesch-Börman, Ikäinstituutti

14.30–14.45 Yhteenveto Liikkeen mieli -sessiosta

LIIKKEEN MIELI -SESSIO

Puheenjohtajana Elina Karvinen, Ikäinstituutti

13.00 Mielekästä liikkumista ikäihmiselle
– Kunnon Hoitaja 'personal trainerina'

- Liikkumissuunnitelma
- Kunnon Hoitajan työkalupakki
- Verkot vesille

Ulla Salminen, Annele Urtamo ja
Heli Starck, Ikäinstituutti

14.30–14.45 Yhteenveto Mielen liike-sessiosta

14.45 KAHVIT JA MINIMESSUT

Paneelikeskustelun puheenjohtajana Päivi Topo

15.15 Miten on mahdollista elää kotona kaiken ikää?

Paneelikeskustelun osallistujina:

Ilkka Vuori, emeritusprofessori

Anneli Sarvimäki, emeritajohtaja, dosentti

Anni Vilkkö, erikoistutkija, THL

Merja Suominen, ravitsemustieteen dosentti, Gery ry

16.15 Kotiin päin



Ikäinstituutti

Puh. 09 6122 160

info@ikainstituutti.fi

www.ikainstituutti.fi



AF91



Itella Green

Kurssijärjestelyt

Maksut

Kurssin hintaan sisältyy kurssimateriaali sekä aamu- ja iltapäiväkahvit, ellei toisin mainita. Ikäinstituutin koulutus on arvonnäköverotonta palvelua.

Kursseille ilmoittautuminen

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

Kursseihin liittyvät tiedustelut

koulutus@ikainstituutti.fi,
p. 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 osallistujat itse. Ikäinstituutilla on sopimushinnat Helsingin keskustassa sijaitsevilla hotelli Helkan (09 613 580) kanssa. Varauksen yhteydessä on mainittava Ikäinstituutti.

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

Asemapäälikönkatu 7
00520 Helsinki
09 6122 160
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi
www.ikainstituutti.fi

