



Ikäinstituutti

Koulutukset ja materiaalit 2019





"Erittäin hyvä koulutuspaketti ja asiantuntevat kouluttajat."

Tule oppimaan ja oivaltamaan

Saat ajankohtaista ja tutkittua tietoa hyvästä ikääntymisestä. Haluamme luoda oppimiseen otollisen ympäristön, jossa on mukava ideoida, jakaa kokemuksia ja oivaltaa uutta.

Nähdään koulutuksissa!

"Koulutus oli hyvä, mielenkiintoinen ja sain paljon ideoita ja uusia vinkkejä työhöni"

"Tosi mielenkiintoinen koulutus ja mielenkiinto säilyi alusta loppuun saakka."

Koulutusta hyvän ikääntymisen puolesta yli 40 vuotta

Ikäinstituutti tarjoaa tietoa ja hyviä käytäntöjä terveysliikunnasta, mielen hyvinvoinnista ja terveyttä edistävästä ympäristöistä. Järjestämme avoimia kursseja, kouluttajakoulutuksia, mentorointia, tilauskoulutuksia sekä työyhteisövalmennuksia.

"Loistava koulutus, se sai minut innostumaan ja nyt olen hakenut uusin koulutuksiin sekä hyödyntänyt oppimaani ryhmäni kanssa!!!"

"Opin ettei tarvi olla kaavoihin kangistunut vaan mielikuvitusta voi käyttää. Kiitos hyvästä koulutuksesta."

Vinkkejä vuodelle 2019

Ikäopistossa tapahtuu

Ikäopisto.fi avautuu alkuvuodesta 2019

Kaikille avoin sivusto sisältää tietoa ja harjoituksia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Tutustu, kokeile ja vinkkaa myös muille www.ikaopisto.fi.



Elämänote

Elämänote on ikäihmisten osallisuuden lisäämiseen tähtäävä ohjelma. Ohjelmassa mukana olevien hankkeiden yhteisenä tavoitteena on tukea haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten kotona asumista ja vahvistaa heidän elämäntilanteensa.

Lisätietoja verkkosivuiltamme www.ikainstituutti.fi/elamanote



"Sain vahvistusta ruuan ja liikunnan merkityksestä ikäihmisillä."

UUTUUS! Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus- verkkokoulutus

Seuraa koulutussivujamme www.ikainstituutti.fi

Virtuaalisesti Voimaa vanhuuteen

Virtuaalisesti Voimaa vanhuuteen -hankkeessa (2017–2019) edistetään iäkkäiden mahdollisuuksia hyödyntää teknologiaa terveysliikunnassa. Hankkeessa kehitämme hyviä käytäntöjä, jotka auttavat kuntia ja järjestöjä suunnittelemaan ja toteuttamaan etäohjattua terveysliikuntaa iäkkäille. Toimintaa tukevaa koulutusta ja mentorointia kehitetään hankkeen aikana.

Hankkeessa tuotetut jumppavideot ovat vapaasti käytettävissä ja löytyvät Ikäinstituutin YouTube -tililtä ja Voitas.fi- sivustolta.

Ryhdy iäkkään ulkoiluystäväksi

Vie vanhus ulos -kampanja 10.9.–10.10.2019 haastaa kaikki vapaaehtoiset ja läheiset tukea tarvitsevien iäkkäiden ulkoiluystäväksi. Kirjaa ulkoilukerrat vievanhusulos.fi -verkkosivuille ja jaa ulkoilutarinoita verkossa.



KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2019

TAMMIKUU

Nordisk Träff 2018, Suomen tanssit
24.–25.1.2019, Helsinki
Hinta: 150 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €)

HELMIKUU

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
5.2.2019, Helsinki
Hinta: 180 €

VoiTas –kouluttajakoulutus
-iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu
12.–14.2.2019 + 1 pv, Savonlinna
Hinta: 380 €

Virkeyttä kropalle ja mielelle lempeän liikunnan keinoin
13.2.2019, Helsinki
Hinta: 160 €

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle –kouluttajakoulutus
27.2.2019 + 1 pv, Helsinki
Hinta: 220 €

MAALISKUU

Iloa istumatansseista –tukea tuolista
1.3.2019, Turku
Hinta: 120 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 80 €)

Senioritanssi Startti – helpoilla senioritansseilla harrastuksen pariin
7.3.2019, Helsinki
Hinta: 120 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 80 €)



Senioritanssi Startti – helpoilla senioritansseilla harrastuksen pariin
16.3.2019, Jyväskylä
Hinta: 120 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 80 €)



Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen
20.3.2019, Helsinki
Hinta: 200 €



Elämänvoimaa kuntosalilta yli 70-vuotiaille
20.3., 3.4. ja 8.5.2019, Helsinki
Hinta: 380 €



Senioritanssin ohjaus I –peruskurssi
21.–22.3.2019, Helsinki
Hinta: 160 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)



Nordisk Träff 2006, Suomen istumatanssit
23.–24.3.2019, Helsinki
Hinta: 150 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €)



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle –kouluttajakoulutus
26.3.2019 + 1 pv, Kuopio
Hinta: 220 €



Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen
27.3.2019, Jyväskylä
Hinta: 160 €



Liikunta ja muistisairaudet
28.3.2019, Helsinki
Hinta: 185 €



Senioritanssin ohjaus I –peruskurssi
30.–31.3.2019, Mikkeli
Hinta: 160 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 105 €)

HUHTIKUU

Kunnon Hoitaja –kouluttajakoulutus – iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen liikunnan keinoin
3.–4.4.2019 + 1 pv, Helsinki
Hinta: 320 €

VoiTas –kouluttajakoulutus – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu
9.–11.4.2019 + 1 pv, Tampere
Hinta: 380 €

Ihanasti pihalla – iäkkäiden ulkona liikkumisen edistäminen
10.4.2019, Helsinki
Hinta: 160 €

Nordisk Träff 2012, Norjan tanssit
13.–14.4.2019, Helsinki
Hinta: 150 €
(Senioritanssiliiton jäsenet ja eläkeläiset 100 €)

TOUKOKUU

Hyviä käytäntöjä iäkkäiden terveysliikuntaan
7.5.2019, Helsinki
Hinta: 150 €

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
14.5.2019, Oulu
Hinta: 180 €

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen
15.5.2019, Oulu
Hinta: 160 €

Voimaa ja tasapainoa vedestä vanhuksille
15.5.2019, Helsinki
Hinta: 160 €

KURSSIT SYKSYLLÄ 2019

SYYSKUU



**Hyviä käytäntöjä
iäkkäiden terveysliikuntaan**
24.9.2019, Oulu
Hinta: 150 €



**Ulkoiluystäväksi iäkkäälle
-kouluttajakoulutus**
25.9.2019 + 1 pv, Oulu
Hinta: 220 €



**Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -
kouluttajakoulutus**
26.9.2019 + 1 pv, Tampere
Hinta: 220 €

LOKAKUU



**Elämäntaidot esiin
- toiminta tutuksi ja
käyttöön**
1.10.2019 Helsinki
Hinta: 190 €



**Liikuntaneuvontaa
ikäihmisille**
8.10.2019, Jyväskylä
Hinta: 180 €



**Senioritanssin ohjaus I
-peruskurssi**
19.-20.10.2019, Rovaniemi
Hinta: 160 €
(Senioritanssiliiton jäsenet
ja eläkeläiset 105 €)



**Virikkeitä iäkkäiden
liikunnanohjaukseen**
23.10.2019, Helsinki
Hinta: 160 €



**Nordisk Träff 2018,
Suomen tanssit**
24.-25.10.2019, Helsinki
Hinta: 150 €
(Senioritanssiliiton jäsenet
ja eläkeläiset 100)



**Iloa istumatansseista
- tukea tuolista**
25.10.2019, Savonlinna
Hinta: 120 €
(Senioritanssiliiton jäsenet
ja eläkeläiset 80 €)



**Senioritanssi Startti
- helpoilla senioritansseilla
harrastuksen pariin**
25.10.2019, Joensuu
Hinta: 120 €
(Senioritanssiliiton jäsenet
ja eläkeläiset 80 €)



**VoiTas -kouluttajakoulutus
-iäkkäiden voima- ja
tasapainoharjoittelu**
29.-31.10.2019+ 1 pv, Espoo
Hinta: 380 €



**Kunnon Hoitaja -kouluttaja-
koulutus - iäkkäiden
toimintakyvyn edistäminen
liikunnan keinoin**
30.-31.10.2019 + 1 pv,
Jyväskylä
Hinta: 320 €



**Senioritanssin ohjaus II
-jatkokurssi**
31.10.-1.11.2019, Helsinki
Hinta: 155 €
(Senioritanssiliiton jäsenet
ja eläkeläiset 105 €)

MARRASKUU



**Mielen hyvinvoinnin silta
koulutus ryhmäohjaajalle**
5.11.2019 + verkko-opiskelu,
Helsinki
Hinta: 210 €



**Senioritanssin
kouluttajakoulutus,
diplomikurssi**
26.-28.11.2019, Helsinki
Hinta: 190 €
(Senioritanssiliiton jäsenet
ja eläkeläiset 170 €)



**VoiTas -kouluttajakoulutus
-iäkkäiden voima- ja
tasapainoharjoittelu**
26.-28.11.2019+ 1 pv,
paikkakunta avoin
Hinta: 380 €



**Virikkeitä iäkkäiden
liikunnanohjaukseen**
27.11.2019, Kuopio
Hinta: 160 €

JOULUKUU



ISDC 2019, Norjan tanssit
3.-4.12.2019, Helsinki
Hinta 150 €
(Senioritanssiliiton jäsenet
ja eläkeläiset 100 €)

Kurssi sopii / on tarkoitettu

- vanhustyön ammattilaisille
- vertaisohjaajille
- senioritanssijoille
- liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille
- kaikille kiinnostuneille

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kursseille pääsääntöisesti kolme viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssimaksu sisältää koulutuksen, kahvit ja kurssimateriaalin, ellei toisin mainita. Osallistujille lähetetään kutsukirje ja lasku noin viikkoa ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen ja kurssien sisällöt internet-osoitteessa www.ikainstituutti.fi/koulutuskalenteri.

Tiedustelut: koulutus@ikainstituutti.fi tai 09 6122 1610 tai 09 6122 160 *keskus.

www.ikainstituutti.fi, koulutus@ikainstituutti.fi, info@ikainstituutti.fi

Ikäinstituutin materiaalit

Kunnon tasapainorata 2 UUTUUS

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 Woimarepun sisältämiä pienvälineitä (tevella.fi). Osa 1 ja 2 liikekortteja voi yhdistellä keskenään. **Hinta 20 €**

Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus – opas ohjaustyöhön

Sisältää tietoa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä ikäihmisten liikkumis- ja toimintakyvylle, terveydelle sekä hyvinvoinnille. Opas sisältää lisäksi konkreettisia liikunta- ja ravitsemusohjeita.

Hinta 10 €

Senioritanssi valloittaa – ohjaajan opas

Antaa eväitä senioritanssin ohjaustilanteen hallintaan, helpottaa ohjeiden tulkintaa sekä auttaa ymmärtämään musiikin ja tanssin rakennetta. Opas sisältää myös konkreettisia vinkkejä ja lomakkeita ryhmän vetäjälle. **Hinta 15 €**

Hoitokodin kasvit

Vinkkejä kasvien käyttämiseen hoitotyössä. Opas sisältää myös selkeitä käytännön ohjeita kasvien kasvattamiseen. **Hinta 25 €**

Voitas.fi – voima- ja tasapainoharjoittelusta virtaa iäkkään arkeen

Voitas.fi -sivusto on maksuton liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun. Sivusto www.voitas.fi sisältää ideoita ammattilaisille, vertaisohjaajille ja ikäihmisille.

Uudet jumppavidet kotiharjoitteluun

Voima- ja tasapainoharjoitteluun tarkoitettut noin 30 min ohjatut jumppavidet, joissa on tekstitys. Saatavilla on neljä eri tasoista ohjelmaa. Edetä voi helpommasta vaativampaan. Ne sopivat myös vertaisohjaajille ryhmäliikunnan suunnitteluun ja ohjaamiseen.

Katso videot Ikäinstituutin YouTube-kanavalta tai Voitas.fi -sivustolta.



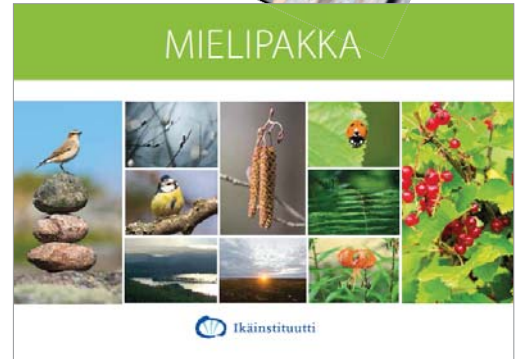


"Myönteisten asioiden ajattelu tuo hymyn kasvoilleni"



Poimi laajasta valikoimasta sinulle sopivimmat mielen hyvinvoinnin materiaalit

Kaikki mielen hyvinvoinnin materiaalit saat ladattua maksutta sivuiltamme. Vi har material även på svenska.



Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin -opas

Oppaassa esitellään asuinalueiden, pihojen, rakennusten ja asuntojen muisti- ja ikäystävällisyyttä edistäviä ratkaisuja. Iäkkäille ja heidän läheisilleen opas antaa tukea asumisen suunnitteluun. Tutustu aiheeseen liittyvään videoon Ikäinstituutin Youtube-kanavalla.

"Käsittelevät asioita, joita et muuten tulisi ajatelleeksi"



Hintoihin lisätään postituskulut.

Tilaa ja lataa materiaaleja sivuiltamme www.ikainstituutti.fi/verkkokauppa



AF91



Posti Green



Ajankohtaista tietoa tarjolla!

Tilaa Ikäinstituutin VoimaSanomat-julkaisu sekä sähköiset uutiskirjeet verkkosivuiltamme. Saat ajankohtaista tietoa terveysliikunnan, mielen hyvinvoinnin ja asumisen teemoista.

Löydät meidät myös Facebookista, Twitteristä ja YouTubesta @Ikainstituutti.



Ikäinstituutti

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

