

## SYKSYN 2023 KOULUTUSKALENTERI

### **Hyvä mieli ja rentoutuminen 1.–2.9. (1 vrk) Urheiluopisto Varala, Tampere**

Koulutus sopii kerho-ohjaajille ja liikuntaryhmien vetäjille. Osallistuminen ei vaadi aiempia opintoja tai valmistautumista. Se sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille. Kurssin teemana on kokonaisvaltainen hyvinvointi ja stressin hallinta. Ohjelmassa on läsnäolo-, hengitys- ja mielikuvaharjoituksia; asahi-terveysliikuntaa sekä tutustumista Footbic-menetelmään jalkojen hyvinvoinnin edistämiseksi. Nautimme luonnosta hyvinvoinnin lähteenä Pyhäjärven kauniissa ympäristössä. Osallistujat saavat mukaansa helppoja harjoituksia, joilla saa vaihtelua ja hyvää mieltä omalle kerho- tai liikuntaryhmälle.

Kurssiaika on perjantaina 1.9. kello 11.30–18 ja lauantaina 2.9. kello 10–15.30. Kurssin vetäjät: koulutustuottaja Tiina Flygare ja tanssinopettaja Kirsi-Marja Vinberg. **Kurssin hinta: 120 €.**

**Ilmoittautuminen: heti**

### **Matkavastaavien opinto- ja neuvottelupäivät 12.–14.9. (2 vrk) Ikaalisten kylpylä**

Koulutus on tarkoitettu peruskurssin käyneille tai muutoin kokeneille matkavastaaville sekä heidän varahenkilöilleen. Sen teemana on matka-, retki- ja tapahtumatoiminnan kehittäminen muuttuvassa toimintaympäristössä sekä jäsenistön toiveet ja odotukset. Kurssin vetäjät: Tiina Hestad ja Tiina Rajala. **Kurssin hinta: 220 € (puolihoito) ja 240 € (täysihoito) Ilmoittautuminen 25.8. mennessä.**

### **Yhdistyksen tarjoiluvastaavien opintopäivät 12.–14.9. (2 vrk) Ikaalisten kylpylä**

Opintopäivät on tarkoitettu yhdistysten kahvi- ja muiden tilaisuuksien tarjoiluista vastaaville ihmisille. Koulutus sisältää tietoja ikääntyneiden ravitsemuksesta, elintarvikkeiden käsittelystä sekä ideoita uusiksi tarjoiluvaihtoehdoiksi. Kurssilla on mahdollisuus suorittaa hygieniapassikoe. Kouluttajina: Tarja ja Tauno Kaskela sekä Tiina Hestad. **Kurssin hinta: 220 € (puolihoito) ja 240 € (täysihoito) sekä lisämaksu hygieniapassikokeesta. Ilmoittautuminen 25.8. mennessä.**

### **Ikääntymispolitiikan opintopäivät 27.–29.9. (2 vrk) Ikaalisten kylpylä**

Koulutus sopii erityisesti alueiden ja kuntien vanhusneuvostoissa toimiville jäsenillemme sekä heidän varajäsenilleen. Opintopäivien ohjelma tarjoaa mielenkiintoisia aiheita muillekin aktiivijäsenillemme. Aiheita ovat muun muassa asuminen, ikääntyneitä koskevan lainsäädännön uudistaminen sekä talouskysymykset. **Kurssin hinta: 220 € (puolihoito) ja 240 € (täysihoito). Ilmoittautuminen 4.9. mennessä.**

### **Yhdistysviestinnän kurssi 11.–13.10. (2 vrk). Seinäjoki, hotelli Alma**

Kurssi on tarkoitettu yhdistysten tiedottajille sekä kaikille, jotka tarvitsevat viestintätaitoja toiminnassaan. Tiedottamisen perusasioiden lisäksi aiheina ovat sähköinen tiedonvälitys ja media: esimerkiksi toimivien kotisivujen ominaisuudet. (Varsinainen kotisivukurssi pidetään erikseen.)

Kouluttajat: Tuomas Talvila ja Aaron Kallinen. **Kurssin hinta: 300 €.** **Ilmoittautuminen 20.9. mennessä.**

### **Jäsenrekisterikurssi 11.–13.10. (2 vrk). Seinäjoki, hotelli Alma**

Kurssi on tarkoitettu yhdistysten puheenjohtajille ja jäsensihteereille. He saavat kurssin jälkeen jäsenrekisterin käyttäjätunnuksen. Kurssilla opitaan käyttämään ja hyödyntämään jäsenrekisteriohjelmaa sekä tarpeellista tietoa koskien henkilötietojen käsittelyä. Kurssin vetäjät: Aaron Kallinen ja Ulla Virtanen. **Kurssin hinta: 300 €.** **Ilmoittautuminen 20.9. mennessä.**

### **Musiikkikurssi soittajille ja laulajille 13.–16.10. (3 vrk) Ikaalisten kylpylä**

Koulutus on yhdistysten musiikkiryhmien vetäjiä, laulajia ja soittajia varten. Osallistujat harjoittelevat yhdessä musisointia ja saavat uutta ohjelmistoa omaa ryhmäänsä varten. Vetäjinä Sauli Malinen ja Ahti Sepp. **Kurssin hinta: 315 € (puolihoito) ja 360 € (täysihoito).** **Ilmoittautuminen 18.9. mennessä.**

### **Yhdistystoiminnan jatkokurssi 24.–27.10. (3 vrk) Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio**

Sopii peruskurssin käyneille tai muutoin kokeneille yhdistystoimijoille. Aiheita ovat muun muassa johtokuntatyö, yhdistysasiakirjat sekä kokouskäytännöt. Vetäjinä Aaron Kallinen ja Tiina Rajala. Osittain yhteistä ohjelmaa talouskurssin kanssa. **Kurssin hinta: 255 € (puolihoito) ja 300 € (täysihoito).** **Ilmoittautuminen 2.10. mennessä.**

### **Yhdistystalouden jatkokurssi 24.–27.10. (3 vrk) Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio**

Sopii peruskurssin käyneille taloudenhoitajille sekä toiminnantarkastajille. Aiheita ovat muun muassa yhdistyksen vuosikello, taloussääntö, tilinpäätös, toiminnantarkastus sekä kirjanpidon perusteiden kertaus. Vetäjinä Heli Grönroos ja Kaisu Rämetsä. Osittain yhteistä ohjelmaa yhdistystoiminnan kurssin kanssa. **Kurssin hinta: 255 € (puolihoito) ja 300 € (täysihoito).** **Ilmoittautuminen 2.10. mennessä.**

## **Alueelliset kurssit**

### **Rivianssikurssi Espoossa**

Ikääntyneille sovitettuna rivianssin (SENIO-rivianssi) kurssi Espoossa: 12 kokoontumiskertaa ja kaksi oppituntia keskiviikkoisin 13.9.–29.11. kello 9–10.30. Kurssipaikka on nuorisoseurantalo Valhalla, joka sijaitsee Espoon Kauklahtessa, osoitteessa Valhallantie 14, 02780 Espoo. Tähän rivianssimenetelmään voi tutustua YouTube -kanavalla olevilla Seritate-videoilla. Linkki videoon: [youtube.com/@seritate5388](https://www.youtube.com/@seritate5388) Kurssin hinta: 40 €. Kouluttaja: Kirsi-Marja Vinberg. **Ilmoittautuminen 30.8. mennessä.**

### **Kulttuuriaktiivisuuden kurssi, Tornio.**

Koulutus pidetään 7.9. kello 10–15 Tornion Järjestötalolla. Se on tarkoitettu niille, jotka ovat innostuneita ihmisten kanssa toimimisesta, yhdessä tekemisestä ja jotka haluavat tehdä maailmasta paremman paikan elää.

Mikä teitä yhdistyksessä puhuttaa? Miten kertoisitte muillekin ajatuksistanne käsityöaktiivisuuden keinoin tai pienen performanssin avulla? Järjestä omalla paikkakunnallasi iloisia pajoja, jotka tekevät asianne tutuksi muillekin. Yhdessä tekeminen ja puhuminen on voimakas keino tuottaa iloa, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Koulutuksessa opit ryhmän ohjaamistaitoja, jotka osallistavat kaikki mukaan yhteiseen tekemiseen.

Sisällöt:

- Mitkä ovat oman paikkakuntani yhteistyökumppanit?
- Ryhmän kuunteleminen ja yhteisen aiheen ideoiminen (mm. Erätauko -menetelmä)
- Viisi erilaista menetelmää ryhmän asian esille tuomiseen (performanssi, askartelu, aikakapseli, viestit tuntemattomalle, flash mob)
- Aiheesta tapahtumaksi (suunnittelu ja toteutus), paremman maailman unelmia
- KSL:n opintokerhotuki ”aktivismipajoille”

Hinta 20 €, joka sisältää lounaan. Vetäjänä Tiina Flygare. Ilmoittautuminen **heti**.

### **Yhdistykset ja aluejärjestöt voivat tilata järjestöltä muun muassa**

- alueellisia verkkosivukursseja
- alueellisia jäsenrekisterikursseja
- alueellisia yhdistystoiminnan ja taloudenhoidon kursseja
- Järjestämme alueellisia työpajatyyppejä liikuntakursseja Liikuntaverstaat-hankkeessamme. Ilmoitamme niistä myöhemmin lisää.

### **Kurssihinnat ja kurssituki**

Ilmoitamme kurssihinnat kunkin kurssin kohdalla, koska ne riippuvat kurssipaikasta. Hinnat sisältävät majoituksen kahden hengen huoneessa. Mikäli kurssilainen haluaa majoituksen yhden hengen huoneessa, hänen tulee suorittaa lisämaksu kurssipaikalla. Puolihoitohinnat sisältävät aamiaisen, iltapäiväkahvin ja päivällisen. Täysihoitohinnat sisältävät lisäksi lounaan.

Vähävaraiset yhdistykset voivat hakea kursseille kurssitukea, joka kattaa puolet yhden kurssilaisen kurssimaksusta. Kurssitukea haetaan vapaamuotoisesti kurssille ilmoittautumisen yhteydessä – tukea ei siis voida myöntää jälkikäteen. Tukihakemus tulee merkitä selkeästi hakemuskaavakkeeseen tai sähköposti-ilmoitukseen. Asiasta voi tiedustella koulutussuunnittelija Tiina Rajalalta, puh. 040 582 4319.

### **Kursseille ilmoittautuminen**

Kursseille ilmoittaudutaan **kirjallisesti** määräaikaan mennessä Jukka Mustakalliolle: [jukka.mustakallio@elakelaiset.fi](mailto:jukka.mustakallio@elakelaiset.fi) Voit ilmoittautua myös Eläkeläiset ry:n verkkosivujen kautta täyttämällä sähköisen lomakkeen: [www.elakelaiset.fi/sähköiset\\_lomakkeet/kurssihakemus](http://www.elakelaiset.fi/sähköiset_lomakkeet/kurssihakemus).

- Ilmoittautuessa on aina ilmoitettava kurssilaisen yhteystiedot: osoite ja puhelinnumero.
- Ilmoittautumislomakkeessa on mainittava, maksaako kurssilainen itse osallistumisensa vai maksaako sen yhdistys.
- Pyydämme ilmoittamaan myös, valitseeko kurssilainen puoli- vai täysihoidon, jos vaihtoehto on.

### **Peruutusehdot**

- Veloitamme 50 % kurssin hinnasta, jos kurssiosallistuminen peruutetaan myöhemmin kuin kolme viikkoa ennen kurssin alkua.

- Veloitamme koko kurssin hinnan, jos peruutus tehdään myöhemmin kuin viikkoa ennen kurssin alkua.
- Sairaustodistusta vastaan veloitamme ainoastaan 30 euron toimistomaksun.
- Yhdistys voi vaihtaa osallistujan toiseen veloitukseen.

Kurssikalenteri julkaistaan myös Eläkeläiset ry:n kotisivuilla, joilta näkee mahdolliset muutokset. Lisätietoja kursseista voi kysyä koulutussuunnittelija Tiina Rajalalta, puh. 040 582 4319.

**Eläkeläiset ry:n kurssit järjestetään yhteistyössä KSL-opintokeskuksen kanssa.**

**Muita koulutuksia:**

**Vanhusneuvostopäivät 11.–13.10. Virroilla**

Koulutus järjestetään yhteistyössä EKL:n kanssa ja se on tarkoitettu kuntien ja alueiden vanhusneuvostoissa toimiville jäsenillemme. Teemoina alueiden ja kuntien vanhusneuvostojen rajapinta, järjestöjen toimintaedellytykset sekä ajankohtaista eläketietoa. Voimme ottaa koulutukseen 20 osallistujaa. Ilmoittautuminen 18.9. mennessä Jukka Mustakalliolle.

**Verkosta virtaa**

Eläkeläiset ry:n ja Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n välisen sopimuksen mukaan jäsenemme voivat osallistua EKL:n Verkosta virtaa -hankkeen koulutuksiin. Niihin pääsee tutustumaan verkostavirtaa.fi -sivuilla. Lisätietoja voi kysyä myös Juha Viitaselta, puh. 050 408 3376, sähköposti: [juha.viitanen@ekl.fi](mailto:juha.viitanen@ekl.fi)