

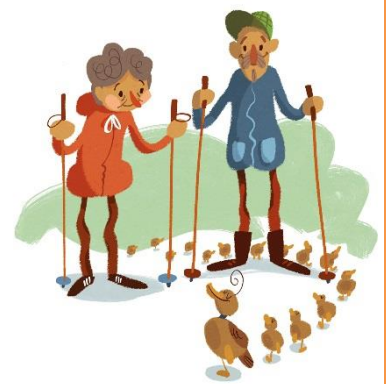
# SENIORI HYVINVOINTITREENIT - HYVÄÄ MIELTÄ JA OLOA RYHMÄSTÄ

## Tervetuloa maksuttomaan ohjaajakoulutukseen!

Saat ikäihmisten ryhmätoimintaan soveltuvia ideoita,  
materiaaleja ja toiminnallisia menetelmiä sekä hyvää mieltä!

Paikka: Pohjanmaan kriisikeskus Valo, Korsholmanpuistikko 44, 2. krs, Vaasa  
Aika: 10.-11.10.2016, klo 8:30-15:30  
Kouluttajat: Maija Hansen ja Sonja Maununaho, Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-hanke

Hyvinvoiva mieli on ikäihmisten voimavara, joka kantaa arjessa ja tukee toimintakykyä. Jokainen voi vahvistaa omaa mielenterveyttään. Mielenterveystaidoista on apua ja hyötyä ikäihmisille itselleen kuin heidän kanssaan toimiville. *Seniори Hyvinvointitreenit* on ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi kehitetty ryhmätoimintamalli, jossa toiminnan sisältö muodostuu osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Ohjaajakoulutuksen teemoja ovat ikäihmisten hyvinvoinnin ja erityisesti mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja edistäminen, ryhmänohjaaminen, treenien toimintaperiaatteet ja hyvät käytännön työvälineet.



## OHJELMA

### 1. Päivä

8.30	KAHVIT
9.00	TERVETULOA & ESITTÄYTYMINEN Tavoitteet ja ryhmäytyminen
10.00	PSYKOSOSIAALISET INTERVENTIOT IKÄIHMISTEN MIELENTERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI Dosentti <b>Anna Forsman</b> , Åbo Akademi Vaasa
10.30	TREENEISSÄ MIELENTERVEYS ON VOIMAVARA, IKÄSENSITIIVINEN NÄKÖKULMA MIELENTERVEYTEEN
12.00	LOUNAS
13.00	SENIORI HYVINVOINTITREENIEN ABC, OSALLISUUTTA JA TOIMIJUUTTA HUOMIOIVAN RYHMÄTOIMINNAN JA OHJAUKSEN PERIAATTEET
14.30	KAHVI
14.45	TREENIT TAIPUVAT MONEEN - SENIORI HYVINVOINTITREENIEN MUOKKAAMINEN KOHDERYHMÄN JA TOIMIJOIDEN MUKAAN
15.30	LOPPUKIERROS JA HUOMISEEN ORIENTOITUMINEN

## 2. Päivä

8.30	PÄIVÄN OHJELMA JA TYÖRYHMIIN JAKAUTUMINEN
9.00	TYÖPAJATYÖSKENTELYÄ / 4 TYÖPAJAA à 30 min <ul style="list-style-type: none"><li>• TUNNEMUSIIKKI</li><li>• MYÖNTEISEN MUISTELUN TYÖPAJA</li><li>• NESTORI NURJAMIELI JA HYVÄN MIELEN KONKARIT -PELIPAJA</li><li>• ITSEMYÖTÄTUNTO JA MINDFULNESS</li></ul>
11.30	LOUNAS
12.30	SUUNNITELMASTA KÄYTÄNTÖÖN Haastattelut, toimintasuunnitelma ja materiaalit sekä harjoitustreenien suunnittelua ja ideat jakoon!
14.15	KAHVIT
14.30	KYSYMYKSIÄ TREENIEN JÄRJESTÄMISEEN LIITTYEN
15.00	LOPPUKIERROS JA TODISTUSTEN JAKO

### Jaettava materiaali:

