



Ikääntyvän ihmisen kohtaaminen II

Työkaluja ikääntyvän ihmisen lähestymiseen ja tarpeiden kohtaamiseen.

Muuttuvat tarpeet ja niihin vastaaminen

Kurssi toteutetaan kolmessa jaksossa, jotka rakentuvat luennoista, ryhmätyöskentelystä, keskusteluista ja käytännön harjoituksista. Päämääränä on löytää itselle luonteva ja käytännönläheinen tapa toimia oman tehtävän puitteissa. Kurssi on tarkoitettu yksityisille henkilöille omaan tarpeeseen tai tukemaan omaista, omaishoitajille ja hoitoalan ammattilaisille

Kouluttaja Ulla-Maija Grace,LLSA,lscB.

Hinta majoituksen mukaan 211-349 € sis. aamiaisen, muut ruokailut maksetaan erikseen.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 27.10.2017 mennessä netissä www.valamo.fi/opisto, puh: 5701 401 tai sähköpostilla kurssit@valamo.fi

VALAMON OPISTO

Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo
Puh. 017 570 1401 • kurssit@valamo.fi
www.valamo.fi/opisto



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



Ikääntyvän ihmisen kohtaaminen II

10.-12.11.2017

Perjantai 10.11.

Huom! Majoittuminen ei ole mahdollista ennen klo 16.

- klo 15.00 Päivällinen
klo 16.00 **Tervetuloa**
klo 16.15 **Oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen yksityisenä ihmisenä tai ammatti- tai omaishoitajana toimiessa**
Fyysisen kehon tarpeiden tunnistaminen, läsnäolo itsessä, itsensä kuunteleminen
Käytännön harjoituksia
klo 18.00 **Ehtoopalvelus**
klo 19.30 Illtapala

Lauantai 11.11.

- klo 06.00 **Aamupalvelus ja liturgia**
klo 07.30– Aamiainen Trapesassa
klo 09.00 **Kehon ja mielen yhteistyö ja vaikutus hyvinvointiin**
Aktiviteetin tarve; mielen ja muistin virkistäminen
Käytännön harjoituksia ja mielen hallintaa
klo 12.00 Lounas/*Moleben*
klo 13.00 **Ikääntymisen tuomat muutokset ja niiden kanssa eläminen.**
Terveys, uniongelmät, kivut, yksinäisyys, ahdistus. Yksin jääminen ja yksinäisyyden kokemus, oman voiman ja luottamuksen löytäminen
Käytännön harjoituksia
klo 14.30 Päiväkahvi
klo 15.00 **Pysähtymisen tarve; keskittyminen**
Kuoleman lähestyminen ja sen tuoma epävarmuus ja pelko
klo 18.00 **Vigilia**
klo 20.00 Illtapala

Sunnuntai 12.11.

- klo 08.00– Aamiainen Trapesassa
klo 9.00 **III hetki ja liturgia**
klo 11.30 Lounas
klo 12.00 **Omaishoitajan tai ammattilaisen jaksaminen ja empatia. Mitä eroja on ammattilaisen, omaishoitajan ja omaisen merkityksellä ikääntyvälle tai saatettavalle**
Kurssin yhteenveto
klo 14.00 Päätöskahvit

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti Trapesassa asioidessaan. Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina luostarin kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset. Kurssilaiset voivat ostaa kahvila-ravintola Trapesasta normaalihintoja edullisemmän ateriapaketin (52€), johon kuuluvat ohjelmaan merkityt ateriat.

Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.

Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi luostarin jumalanpalveluksiin.

Kurssin hinta majoitusvaihtoehdosta riippuen:

- 349 € (1 hh luostarihotelli)
- 259 € (2 hh luostarihotelli)
- 259 € (1 hh opiston majoitusrakennus)
- 225 € (2 hh opiston majoitusrakennus)
- 246 € (1 hh vierasmaja)
- 211 € (2 hh vierasmaja)

Oikeudet muutoksiin pidätetään.