

# Kurssit Rajaniemessä

## **Matkanvetäjien kurssi 26.-28.9.**

Perustietoa yhdistyksen matkailu- ja retki-toiminnan järjestämisestä. Vinkkejä ja ideoita matkanvetäjille. Kurssilla pohditaan ikääntyvien matkailumotiiveita ja heidän tarpeidensa huomioimista matkaa järjestettäessä.

## **Tanssia ja liikuntaa 5.-7.10.**

Teemana hauska, helppo ja yksin tanssittava latinobic. Se kohottaa kuntoa, kehittää tasapainoa ja piristää mieltä. Mukaansa tempaavan musiikin tahdissa harjoitellaan askelsarjoja ja lajille tyypillistä liikumista. Jokainen voi soveltaa harjoituksia oman kuntonsa ja taitonsa mukaan, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita.

## **Muistikurssi 5.-7.10.**

Kurssi uusille ja jo toimiville muistikerhojen vetäjille. Perustietoa muistin ja aivojen toiminnasta, muistin ylläpitämisestä sekä ikääntymisestä ja muistihäiriöistä.

## **Hyvää oloa joogasta 31.10.-2.11.**

Sekä aloittelijoille että joogaa jo harrastaville! Tutustutaan Hatha-joogaan monipuolisten harjoitusten kautta. Asennot ovat helppoja ja jokainen voi osallistua omien tuntemustensa mukaan.

## **Tapahtumajärjestäjän kurssi 14.-16.11.**

Onnistunut ja turvallinen tapahtuma rakentuu monesta eri osa-alueesta. Kurssi antaa eväitä tapahtuman tuottamisen eri vaiheisiin suunnittelusta toteutukseen ja jälkitoimien hoitamiseen.

## **Opintosihteerien kurssi 30.11.-2.12.**

Opintotoiminnan ajankohtaiset asiat ja opintosihteerin uudet tehtävät.

## **Yhdistyksen varainhankinta 30.11.-2.12.**

Mistä niitä senttejä satelee? Kurssi yhdistysten varainhankinnasta, taloudesta ja hallinnosta vastaaville. Opetellaan suunnittelemaan ja kehittämään yhdistyksen toiminnan rahoittamista. Perehdytään varainhankinnan keinoihin ja vaihtoehtoihin sekä sidosryhmätyöskentelyyn.

# Kurssit Käpylässä

## **Yhdistysemäntien päivä 6.10.**

Juhlien järjestämisen uudet tuulet ja viimeisimmät villitykset. Ideoita tarjoiluun, kattaukseen ja koristeluun.

## **Tietotekniikkakurssit**

### **Tietokoneen käytön jatkokurssi 13.-14.10. Helsinki**

Kurssilla syvennyttään erityisesti internetiin ja tekstinkäsittelyyn. Kerrataan laitteet, tallennuspaikat ja opetellaan pikakomentoja. Harjoitellaan hakupalveluiden käyttöä, sähköpostin liitetiedostojen käsittelyä ja sähköisen osoitekirjan hallintaa. Käyttöjärjestelmänä Windows 10.

### **Windows10-päivityskurssi 25.10. Helsinki**

Yksipäiväisen kurssin aiheena on Windows10 -käyttöjärjestelmän päivittämiseen liittyvät kysymykset ja haasteet.

### **Yhdistyksen kotisivukurssi 17.-18.11. Helsinki**

Aiheena kotisivujen luominen ja ylläpitäminen Yhdistysavain-kotisivupohjalla jäsenhankinnan ja tiedottamisen näkökulmasta. Peruspäivitysten lisäksi suunnitellaan sivuston sisältöä. Kurssilla päivitetään kotisivut Plus-versioon.

### **Älypuhelimien käyttö**

Älypuhelimesta on moneksi. Sitä voi käyttää kamerana, internetin tukiasemana, sähköpostina, tv:nä ja radiona, navigaattorina, kalenterina jne. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka jo omistavat älypuhelimien, mutta eivät vielä tunne sen kaikkia hienouksia ja saloja. Tutustutaan oman puhelimen mahdollisuuksiin ja opetellaan sen käytön perustaidot. Koulutuksen jälkeen osaat hyödyntää puhelimesi ominaisuuksia paremmin ja sen käyttö on entistä helpompaa.

23.9. Tampere

21.10. Jyväskylä

11.11. Helsinki

# Verkkokurssit

## Tiedottamisen verkkokurssi 3.10.-27.11.

Kurssilla pääset muun muassa

- pohtimaan, mikä on tiedottamisen tavoite omassa yhdistyksessäsi
- perehtymään tiedottamisen perusteisiin
- tekemään oikeinkirjoitus- ja kielenhuoltoharjoituksia
- harjoittelemaan tiedotteen ja lehtijutun kirjoittamista
- keskustelemaan verkossa muiden yhdistysten tiedottamisesta vastaavien kanssa

Kurssi edellyttää tietokonetta ja toimivaa internetyhteyttä, sähköpostia ja tekstinkäsittelyohjelmaa sekä perusosaamista tietokoneen käytössä.

Kurssin kesto on kahdeksan viikkoa ja sen suorittamiseen menee aikaa noin kolme tuntia viikossa.

Kurssi toteutetaan vähintään 10 osallistujalle ja sille otetaan korkeintaan 15 osallistujaa.

## Hinnat ja ilmoittautumiset

### Jäsenhinnat

#### **Yhden päivän kurssi**

40 euroa, sis. opetuksen

#### **Kahden päivän kurssi**

80 euroa, sis. opetuksen

#### **Kolmen päivän kurssi**

Rajaniemen lomakeskuksessa 110 euroa, sis. opetuksen ja majoituksen kahden hengen huoneessa puolihoidolla

Helsingin **Digikuvaus ja kuvankäsittely** -kurssi 100 euroa, sis. opetuksen

#### **Tiedottamisen verkkokurssi**

100 euroa, sis. opetuksen

### Lisätietoja ja ilmoittautumiset

Kurssien ilmoittautumisaika päättyy **kolme viikkoa** ennen kurssin alkua.

Ilmoittautumiset ja lisätiedustelut:

Marja Raitoharju, p. 09 6126 8435 tai 040 450 6565, [marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi](mailto:marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi)