

Materiaalin tilauslomake



UUTTA!! Voima- ja tasapainoharjoittelu: Voimisteluohjelma Iäkkäille

Kolmeosainen voimisteluohjelma on tehty iäkkäiden henkilöiden omaehtoisen voima- ja tasapainoharjoittelun tueksi. Ohjelma soveltuu hyvin myös toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikuntaryhmien sisällöksi.

Yksi voimisteluohjelma sisältää:

- nousujohteisen ohjelman osat 1,2 ja 3, joissa kussakin viisi liikettä perusteluineen (sisäkkäin kolme taitettua, valokuvin varustettua värillistä ohjelmaa A4 -koossa)
- ohjeistuksen ohjelman suorittamiseksi (irrallinen A4)
- kuntokortin, johon kirjataan voimistelusuorituksen lisäksi ulkoilu- ja rappukävelykerrat (kunkin ohjelman takasivu)

Hinta 5 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Onko jäsenyys oma etusi? KYLLÄ!

Esite käytettäväksi jäsenhankinnassa. Jäsenen mahdollisuudet ja edut.

Laskutamme postikulut ja toimitusmaksun

Tilaan/mme. _____ Kpl

Pannaan hyrrä pyörimään! Kuinka saan uusia jäseniä?

Neuvoja ja vinkkejä jäsenhankkijoille.

Laskutamme postikulut ja toimitusmaksun

Tilaan/mme. _____ Kpl

Taskumatti-sarjassa kirjat ovat taskukokoa

Opi kuuntelemaan-

Päivi Vartiainen-Ora

Tästä taskumatista saatte tukevan rohkaisuryypyn kuuntelemiseen. Voit huoletta naukkailla yksin, mutta kuuntelemisen opetteleminen on mukavampaa ja tehokkaampaa ryhmässä. Jokaisen luvun lopussa on tehtäviä tai harjoituksia.

Hinta 35 kr ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Dialogi-yhdessä ajattelemisen taito

Ulla Puro ja Janne Matikainen

Millaista on laadukas keskustelu, joka tuottaa mahdollisemman hyvän päätöksen? Dialogin taitoa tarvitsee jokainen vapaa-ajanharrastuksissa, opiskelussa ja yksityiselämässä.

Hinta 35 kr ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Vuorovaikutustaidot ryhmissä

Jari Hakanen ja Ulla Puro

Oppaassa käsitellään yhteistoiminnallisia vuorovaikutustaitoja: avoimuutta, luottamusta, kuuntelemista, erilaisuuden kohtaamista, ristiriitojen käsittelykykyä, palautteen antamista, kateudesta irtautumista.

Hinta 35 kr ja toimitus

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Kirjoittajan eväät

Kirsi-Marja Kekki

Lyhykäinen esitys siitä, kuinka saat aikaan tekstiä, jonka lukija ymmärtää oikein ja jaksaa lukea. Mukana runsaasti esimerkkejä ja apuneuvoja tekstin työstämiseen.

Hinta 35 kr ja toimitus

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Puhe paikallaan

Taskumatti on tehty avuksi ihmisille, joiden tehtäviin kuuluu silloin tällöin pitää puhe. Puhe paikallaan antaa käytännönläheisiä ohjeita puheenn valmistamisesta ja pitämisestä. Ohjeita on havainnoistettu lukuisilla esimerkeillä.

Hinta 35 kr ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Parantajan tie, kirja kertoo Hannes Karppisen tiestä kansanparantajaksi.

Hinta 185 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Terve, rentoutumishjeet Vaivaako niskaa... särkeekö selkä?

Kasetin hinta 80 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

CD-levyn hinta 95 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Tarkastetaan tilit, joka kertoo mm. yhdistyksen tilinpidosta.

Hinta 40 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Vähemmistöpoliittista opintokerhomateriaalia

Liiton periaateohjelma "periaatteet ja visiot"

Olemme lähettäneet ohjelman yhdistyksille suomenkielisenä versiona. Lisäkappaleita ohjelmasta joko suomeksi tai ruotsiksi, voi tilata liittotoimistosta.

Hinta 10 kr ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Ruotsinsuomalaisen valtuuskunnan vähemmistöpoliittinen ohjelma ja opintosuunnitelma.,

(Ohjelman ja opintosuunnitelman voi myös imuroida ruotsinsuomalaisen valtuuskunnan kotisivulta/ www.sverigefinne.nu)

Hinta 10 kr ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Ikiliikkuja-teos on ikäihmisille ja heidän ohjaajilleen tarkoitettu liikunnan virikeaineisto

Hinta 198 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Elämää suomalaismetsissä

Elämää suomalaismetsissä on Seppo Remeksen laatima opintomateriaali ruotsinsuomalaisten historiasta, jossa pääpaino on kiinnitetty metsäsuomalaisiin.

Hinta 15 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Aikaa muistella

Aikaa muistella on ABF Kolbäcksdalenin suomalaisen opintokomitean ja Seppo Remeksen laatima opintomateriaalia. Liitteenä on vihkosen sisällysluettelo ja ohjeet "näin voit työskennellä tämän opintomateriaalin kanssa". Vihkosta voidaan kopioida opintopiirien käyttöön, ehdottomasti kopiassa tulee käydä ilmi, että materiaali on ABF Kolbäcksdalenin suomalaisen opintokomitean valmistama.

Vihkosen hinta on 15 k ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Paino hallintaan kotikonsteilla

Kirja antaa käytännön ohjeita siihen, miten voit saada liiat kilot kuriin kotoisin konstein, turvallisesti ja ilman ylimääräisiä kustannuksia. Siihen tarvitaan motivaation ja realistisen tavoitteen lisäksi muutoksia ruoka- ja liikuntatottumuksissa. Kirja on Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ry:n arvioima ja suosittelema.

Kirja sopii hyvin opintokerho työskentelyyn.

Hinta 160 kr ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

IT-materiaalia, Harmaan leijonan opas tietoyhteiskuntaan, Osmo Pesosen laatima vihkonen sähköpostista. Sen lisäksi saatte **korpun** mistä löydätte koulutusmateriaalin linkit.

Hinta yhteensä 90 kr/kpl ja toimituskulut

Tilaan/mme. _____ Kpl Summa yhteensä _____ kr

Toimituskulut eivät sisälly materiaalihintaan, kulut peritään laskun yhteydessä

Tilaaja _____

Laskutus _____

Seura/piiri _____

Osoite _____

Postinumero _____ Paikka _____

Tilaukset: RSE/RSKL, Bellmansgatan 15 nb, 118 47 Stockholm

Puh. 08-615 83 40, faksi 08-615 83 65 tai marjatta@rskl.se