

LIIKE JA NEUROTIEDE -KOULUTUS

Liike ja musiikki ovat tärkeitä välineitä kuntoutuksessa ja aivoterveiden ylläpidossa – tule mukaan ammattilaisille suunnattuun koulutukseen

Aika: pe 11.10. klo 16.30–20.00 ja la 12.10. klo 10–16.15

Paikka: Erityisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, 20900 Turku

Hinta: 190 € (sis. alv)

Kohderyhmä: fysioterapeutit, toimintaterapeutit, psykologit ja muut kiinnostuneet. Kaikki liikeharjoitteet on suunniteltu tukemaan aivoterveyttä, nopeuttamaan neurologisista sairauksista toipumista ja lieventämään neurologisia oireita

Kouluttaja: Tohtori (Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto), diplomi-insinööri (Aalto-yliopisto), **Hanna Poikonen**

Perjantai 11.10.2019

Klo 16.30–18.00 WiseMotion-workshop: Liike, kognitio ja tunne kietoutuvat yhteen aivoissa

Johdanto liikkeen, kognition ja tunteiden aivotoimintaan. Aivojen laaja aktivaatiotason nostaminen nopeuttaa uusien neuroniyhteyksien syntymistä ja aivojen kuntoutumista. Liikeharjoitusten ja neurotieteen teorian kautta ymmärrämme, kuinka eri aivojen osat osallistuvat liikkeen tuottamiseen. Ymmärrämme myös liikkeen läheisen yhteyden kognitiivisiin ja tunneprosesseihin aivoissa.

Klo 18.00–19.30 WiseMotion-workshop: Unen merkitys aivotoiminnalle

Riittävä lepo ja unen eri vaiheet ovat korvaamattomia aivoterveiden ylläpitäjiä. Meditaatio- ja liikeharjoitusten kautta saamme välineitä potilaan rauhoittamiseen ja unen laadun parantamiseen kokonaisvaltaisen kuntoutusohjelman suunnittelussa. Neurotieteen teorian avulla ymmärrämme hyvän unen tärkeyden ja unettomuuden moninaiset haittavaikutukset aivotoiminnalle.

Klo 19.30–20.00 Kysymyksiä ja keskustelua

Lauantai 12.10.2019

Klo 10.00–11.30 WiseMotion-workshop: Muisti, keskittyminen ja aivot

Kuntoutuviissa aivoissa uusien neuroniyhteyksien syntyminen on avainasemassa. Workshopin monipuoliset keholliset muistin ja keskittymisen harjoitteet tukevat aivojen toipumista ja kognitiivisen kontrollin, kuten huomiokyvyn ja työmuistin, parantumista. Ymmärrämme neurotieteen avulla aivoalueiden välistä viestintää ja sen tehostamista liikkeen avulla.

Klo 11.30–13.00 WiseMotion-workshop: Tunteet kehossa ja aivoissa

Aivojen tunnealueet ovat suorassa yhteydessä hengityksen, liikkeen ja kognition prosesseihin. Aivoverenkiertohäiriöön sairastuminen herättää potilaassa voimakkaita tunnekokemuksia, joiden ymmärtäminen ja purkaminen on tärkeää toipumisprosessissa. Liikeharjoitteissa perehdymme keholliseen tunneilmaisuun ja siihen, miltä eri tunnetilat tuntuvat kehossa. Neurotieteen teoria tuo lisävälineen potilaan henkisen toipumisen parantamiseksi.

Klo 14.15–15.45 WiseMotion-workshop: Musiikin ja liikkeen käyttö aivoverenkiertohäiriön eri kuntoutusvaiheissa

Neurotieteen tutkimuksen osoittavat musiikinkuuntelun positiiviset vaikutukset aivoverenkiertohäiriöistä toipumiseen heti akuuttivaiheesta lähtien. Liikkeellä on moninaisia kuntouttavia vaikutuksia ja liikeharjoitteet voidaan suunnitella potilaan yksilöllisiin tarpeisiin ja kykyihin soveltuviksi. Kehollinen tunneilmaisuus on tärkeää potilaan henkisen hyvinvoinnin kannalta ja motivaation ylläpitämiseksi kuntoutuksessa. Päättämme koulutuksen käytännönläheiseen workshopiin ymmärtäen musiikin ja liikkeen moninaiset mahdollisuuden aivoverenkiertohäiriön kuntoutuksessa.

Klo 15.45–16.15 Kysymyksiä ja keskustelua

Kouluttaja: tohtori **Hanna Poikonen** väitteli tohtoriksi liikkeen, luovuuden ja musiikin neurotieteestä toukokuussa 2018 (Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto). Vuosina 2008–2013 hän työskenteli Zurichissä Sveitsissä aivotutkimuksen parissa (ETH Zurich) perehtyen oppimisen, kivun ja luovuuden neurotieteeseen. Diplomi-insinöörin tutkinnossa (Teknillisen fysiikan ja matematiikan koulutusohjelma, Aalto yliopisto) hän opiskeli pääaineenaan lääketieteellistä tekniikkaa ja laajana sivuaineena neurotiedettä. Hän on suorittanut taideterapian Postgraduate-ohjelman Metáforassa Barcelonassa.



Lisätietoja menetelmästä: <http://wisemotionco.com/fi/>

Ilmoittautuminen 6.9. mennessä: www.lyyti.in/liikejneurotiede2019
Koulutukseen mahtuu 20 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Lisätietoja:

koulutussuunnittelija Ulla Ehrlund
ulla.ehrlund@aivoliitto.fi
p. 050 365 6619



WISEMOTION