



Ikääntyneiden voima- ja tasapainoharjoittelu

VERTAISVETURI -koulutus osa 1

Koulutus on tarkoitettu iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta kiinnostuneille esim. ikääntyneille, omaisille, alaa opiskelville tai ikääntyneiden kanssa työskenteleville, vapaaehtoisille, vertaisohjaajatoiminnasta mahdollisesti kiinnostuneille tai vertaisohjaajina jo toimiville henkilöille. Koulutus antaa osallistujalle valmiuksia toimia iäkkäiden vertaisohjaajana sekä tukea ikääntyneitä voima- ja tasapainoharjoittelussa. Koulutuksesta saa myös hyviä vinkkejä omaan voima- ja tasapainoharjoitteluun ja sen kehittämiseen. Koulutukseen osallistuminen ei sido osallistujaa mihinkään, mutta antaa mahdollisuuden liittyä mukaan kaupungin vertaisohjaajaverkostoon. Koulutuksesta saat tietoa iäkkäiden ihmisten liikunnan ohjaamisesta, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta ja sen hyödyistä, vinkkejä voima- ja tasapainoharjoittelun lisäämisestä arkitoimintojen lomaan, käytännön kokemusta pienen liikuntatuokion ohjaamisesta sekä tietoa kaupungin vapaaehtoistoimintamahdollisuuksista.

Koulutuksen ensimmäiseen osioon sisältyy: 9 tuntia (toteutetaan kolmena 3h koulutuskertana), välitehtäviä sekä koulutusmateriaali.

Koulutus on maksuton.

Koulutukseen tulee ilmoittautua etukäteen, **25.11. mennessä.**

Ilmoittautuminen verkkolomakkeella osoitteessa:

https://www.lyyti.in/Ikaantyneiden_voima_ja_tasapainoharjoittelu_VERTAISVETURI_koulutus_2340
tai puhelimitse kouluttajalle.

Mukaan mahtuu enintään 12hlö.

Koulutus toteutetaan mikäli ilmoittautumisia tulee vähintään neljä (4).

Kouluttajat: Ikäinstituutin VoiTas -kouluttaja ja Nokian kaupungin terveystuokien koordinaattori Katri Manninen & Ikäinstituutin VoiTas -kouluttaja ja Nokian kaupungin kotihoidon fysioterapeutti Johanna Lähteenmäki.

Paikka: Nokian keskusta, Välikatu.

Ajankohta: Keskiviikko 2.12., maanantai 7.12. ja keskiviikko 9.12. klo 13–16.

NOKIAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT
NOKIAN KAUPUNGIN IKÄIHMIEN PALVELUT
www.nokiankaupunki.fi

Lisätietoja:
Katri Manninen
Terveystuokien koordinaattori
+358 444860917
katri.manninen@nokiankaupunki.fi

