



## LIIKUNTAKAVERI- TOIMINNASTA KIINNOSTUNEILLE

Torstaina 19.5.2022

Kello 12-15

Kupittaan urheiluhalli  
tai puisto (Tahkokuja 5)

Koulutus on maksuton

Koulutuksen järjestää  
Rajattomasti liikuntaa -  
kumppanuusverkosto:

Kaarina  
Lieto  
Masku  
Mynämäki  
Naantali  
Nousiainen  
Paimio  
Raisio  
Rusko  
Sauvo  
Turku  
LiikU



# WERTAIS- LIIKUTTAJA- KOULUTUS

## OHJELMA

**Ota mukaan sekä sisä- että ulkoliikuntavaatteet.  
Voit ottaa myös pienen välipalan.**

12.00 Tervetuloa ja Kuntovoitas-jumppa yhdessä  
13.00 Pajat 1 ja 2: osallistuja valitsee jommankumman  
14.30 Kuntien keskustelut toiminnan jatkosta  
15.00 Tilaisuus päättyy

Paja 1: Tervetuloa, UUSI WERTAINEN! Uuden wertaisten  
perehdyttäminen toimintaan.

Paja 2: WERTAISWESKA LIIKUTTAA: Välineet ja ohjeet käyttöön  
liikuntaryhmissä. Wertaissäweska on kuntien kehittämä työkalu  
wertaishiikuttajille. Se sisältää muutaman yksinkertaisen välineen ja  
jumppaohjeita niillä toteutettaviksi. Wertaissäweskoja saa  
lainaksi kunnista, joissa toimintaa järjestetään.

## OMAN KUNNAN YHDYSHENKIÖ

Nimi: Topi Hella  
Puhelinnumero: 050 554 6224  
Sähköpostiosoite: topi.hella@turku.fi

## ILMOITTAUTUMINEN

29.4.2022 mennessä: [www.liiku.fi/wertaisliikuttajakoulutus](http://www.liiku.fi/wertaisliikuttajakoulutus)  
tai oman kuntasi ikäihmisten liikunnasta vastaavalle  
tällä lomakkeella:  
(Leikkaa irti...)

NIMI:

PUHELIN:

SÄHKÖPOSTI:

MAHDOLLINEN YHDISTYS:

OSALLISTUN PAJAAN NUMERO: 1 2