

**Tule mukaan saamaan tietoa iäkkäiden liikunnanohjauksesta
ja kouluttautumaan**

VERTAISVETURIKSI

Koulutuksessa:

- Saat tietoa ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta
- Opit ohjaamaan iäkkäitä ryhmässä ja yksilönä valmiiden ohjelmien avulla
- Saat vinkkejä iäkkäiden omien voimavarojen tukemiseen
- Saat vinkkejä ryhmätilanteisiin ja toimintakyvyn mittaamiseen
- Pääset parantamaan ikäihmisten elämänlaatua

Koulutus ei sido, eikä velvoita sinua mihinkään.

Koulutuksen jälkeen sinulla on paljon tietoa ja taitoa iäkkäiden ihmisten voiman ja tasapainon harjoittamisesta.

Koulutuksen jälkeen kurssilaisilla on mahdollisuus jopa perustaa yhdessä iäkkäiden liikuntaryhmiä ja toimia niissä Vertaisvetureina.

Maksuton koulutus toteutetaan Uimahalli-kuntokeskus Aarresaassa

To 31.5.	klo 12.00-16.00
Ma 4.6.	klo 12.00-16.00
To 7.6.	klo 12.00- 16.00
Ma 11.6.	klo 12.00- 16.00
To 14.6.	klo 12.00-16.00



Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset

044 4598 275 / Kati Kivelä

kati.kivela@saarijarvi.fi

0400 547 610 / Niina Sauranen