

Senioriliikunnan VERTAIS- OHJAAJAKSI

Tervetuloa VertaisVeturi-koulutukseen!

Koulutus on tarkoitettu liikunnan vapaaehtois- ja vertaisohjauksesta kiinnostuneille, esimerkiksi yhdistysten liikuntatoiminnan piirissä toimiville ohjaajille tai ohjaajiksi aikoville sekä omaisille ja läheisille.

Kuka voi toimia VertaisVeturina?

- VertaisVeturi on liikunnan vertaisohjaaja, jolta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan.

Mitä koulutus antaa?

- Tietoja ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä harjoittelun vaikutuksesta toimintakykyyn.
- Ohjaustaitoja iäkkäiden omaehtoiseen sekä ryhmässä tapahtuvaan voima- ja tasapainoharjoitteluun valmiiden ohjelmien avulla.
- Tietoa iäkkään terveellisestä ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta harjoitteluun.
- Perusvalmiudet toimia VertaisVeturina erilaisissa ikäihmisten liikuntaryhmissä.



VertaisVeturi -koulutus huhtikuu 2021

Kaikille yhteiset osiot:

Ti 6.4. klo 10-14 (etäyhteydellä)

To 8.4. klo 10-14 (etäyhteydellä)

To 20.4. klo 10-14 (etäyhteydellä)

Lisäksi yksi lähipäivä seuraavista:

Ti 13.4. klo 9-16 Raahessa TAI

Ti 14.4. klo 9-16 Haapavedellä TAI

Ke 15.4. klo 9-16 lissä

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

31.3. mennessä :

www.popli.fi/tapahtumat

Koulutus on maksuton.

Koulutuksen järjestää Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n Yhdistyksistä hyvinvointia -hanke.