

# VOIMAA JA TASAPAINOA - VERTAISOHJAAJAKOULUTUS



**Oletko kiinnostunut ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta?  
Haluaisitko innostaa ikäihmisiä liikkumaan ja aktiiviseen elämään?  
Oletko miettinyt, miten voisit hyödyntää omia taitojasi vapaaehtoistyössä?  
Kaipaanko käytännön vinkkejä ikäihmisten liikunnan ohjaamiseen?**

**Jos nämä tai muut ikäihmisten liikuttamiseen liittyvät asiat askarruttavat mieltäsi, niin Voimaa ja tasapainoa -vertaisohjaajakoulutus on juuri oikea paikka sinulle!**

Rajattomasti Liikuntaa -kumppanuusverkosto ja ILLI-hanke järjestävät maksuttomia vertaisohjaajakoulutuksia iäkkäiden liikunnan edistämiseksi. Kolmen tunnin Voimaa ja tasapainoa -vertaisohjaajakoulutus on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Aiempaa ohjauskokemusta ei tarvita. Koulutus sisältää teoriaosuuden sekä käytännön harjoituksia liikuntasalissa. Koulutuksesta saat valmiita materiaaleja ja harjoitusohjelmia käyttöösi.

## **Koulutuksen sisältö**

- Liikkumiseen aktivoiminen ja innostaminen vertaisohjaajana
- Apuohjaajana, ryhmänohjaajana tai liikuntakaverina toimiminen
- Tietoa vapaaehtoistyön periaatteista ja mahdollisuuksista
- Taitoja voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaamiseen
- Ideoita ryhmäytymis- ja vuorovaikutustilanteisiin

## **Koulutusten ajankohdat**

- Ti 29.10.2024 klo 13–16, Kankaanpään liikuntahalli, Jämintie 10, Kankaanpää
- Ma 11.11.2024 klo 13–16, Porin urheilutalo, Kuninkaanhaanaukio 12, Pori
- Tulossa 2025: Rauma ja Kokemäki – tarkempi paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin

Ilmoittaudu koulutukseen vähintään viikkoa ennen koulutusta osoitteessa [liiku.fi/ikaantyneidenliikunta](https://liiku.fi/ikaantyneidenliikunta)  
Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat tiedot koulutuksesta sähköpostiin.

**Tervetuloa mukaan!**

## **LISÄTIETOJA:**

[juha.koskelo@liiku.fi](mailto:juha.koskelo@liiku.fi) p. 050 536 033

[www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta](https://www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta)

