

# 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?  
Kaipaako 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, ryhmäohjaajana tai liikuntakaverina toimiminen
- Tietoa vapaaehtoistyön periaatteista ja mahdollisuuksista
- Taitoja voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaamiseen
- Ideoita ryhmäytymis- ja vuorovaikutustilanteisiin

## **Koulutuksen ajankohta**

- Ke 26.3.2025 klo 9.00 - 12.00, Porin Urheilutalo (Kuninkaanhaanaukio 12, Pori)

## **Ilmoittaudu tästä**

Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään to 20.3. mennessä. 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](http://www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta)**

