

ILOA JA ELOA LIIKUNNASTA!

Haluatko lisätä liikunnan iloa ja yhteisöllistä tekemistä omassa lähipiirissäsi? Tule mukaan Vertaisliikuttajaksi!



Onko liikunta sinulle itsellesi tärkeää?

Koetko, että sinulla olisi annettavaa ikätovereillesi vertaisliikuttajana tai liikuntakaverina? Ikä ei ole este – voit olla eläkeikäinen tai nuorempi! Aikaisempaa ohjaajakokemusta tai liikunnallista koulutusta ei tarvita, vaan tärkeintä on positiivinen asenne ja halu innostaa muita liikkumaan.

Missä voit toimia vertaisliikuttajana?

- Eläkeläisyhdistyksessä liikunta- ja ulkoilutuokioiden vetäjänä
- Urheiluseuroissa tai kyläyhdistyksissä ikäihmisten liikunnan mahdollistajana
- Itsenäisesti liikunta- tai ulkoilukaverina läheisillesi

OSALLISTU MAKSUTTOMAAN VERTAISLIKUTTAJAKOULUTUKSEEN NAKKILASSA!

Pori kaupunki järjestää koulutuksen yhteistyössä Rajattomasti Liikuntaa -kumppanuusverkoston ja ILLI-hankkeen kanssa. Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiuksia muiden liikkumaan aktivoimiseen ja innostamiseen. Koulutuksen jälkeen saat tukea ja kannustusta oman kuntasi liikuntatoimesta vastaavalta työntekijältä.

- ◆ Koulutuksen kesto: 3 tuntia
- ◆ Sisältö: Teoriaosuus ja käytännön harjoitukset liikuntasalissa
- ◆ Hyödyt: Valmiit ohjelmat ja ohjaustaidot ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun

Koulutuksen ajankohta

- Ma 28.4.2025 klo 14.00 - 17.00, Nakkilan liikuntakeskus (Kuntopolku, Nakkila)

Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään to 24.4. mennessä. Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat tiedot koulutuksesta sähköpostiin.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan

LISÄTIETOJA:

juha.koskelo@liiku.fi, p. 050 536 033 www.liiku.fi/ikaantyneidenliikunta

Vertaisliikuttajatoiminta on todella tärkeää! Ikäihmisten toimintakyky ja kotona pärjääminen ovat suoraan yhteydessä fyysiseen kuntoon. Vertaisliikuttajat ovat avainasemassa tässä tehtävässä, ja siksi kannustamme ihan jokaista toiminnasta kiinnostunutta hakemaan mukaan!

Tule mukaan ja tuo liikunnan iloa lähipiiriisi!



Ikäinstituutti