

Tule mukaan tuomaan liikunnan iloa senioreille!

Tervetuloa Liikuntaluotsi -vertaisohjaajakoulutukseen



Kuva: Maarit Hohteri, Helsingin kaupunki

Kenelle koulutus on tarkoitettu?

- Kaikille liikunnan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille

Mitä koulutus antaa?

- Perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana ikääntyneiden liikuntaryhmissä
- Tietoa liikkumisen vaikutuksista ja suosituksista, ikääntyneiden liikunnan ohjaamisen perusteista sekä ikääntyneiden voima- ja tasapainoharjoittelusta
- Ideoita ja vinkkejä liikuntaryhmien sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen

Koulutukset syksyllä 2023

Kannelmäki

- Ke 23.8. ja ke 30.8.23 klo 12.30–16.30 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 17.8. mennessä
- Kannelmäen palvelukeskus, Urkupillintie 4

Maunula

- Ke 6.9. ja ke 13.9.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 31.8. mennessä
- Stadin yhteisötalo Saunabaari, Metsäpurontie 25

Kontula

- Ti 19.9. ja ti 26.9.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 13.9. mennessä
- Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5

Munkkiniemi

- Ke 4.10. ja ke 11.10.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 28.9. mennessä
- Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

Koulutus on maksuton ja sisältää kaksi koulutuspäivää. Koulutus sopii kaikenikäisille. Aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistoiminnasta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Liikuntaluotsina voi toimia esimerkiksi Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa, alueliikunnassa sekä yhteistöaloissa (ent. asukastaloissa). Liikuntaluotsien ohjaamien ryhmien sisältö voi vaihdella riippuen vapaaehtoisten omista motiiveista, taidoista ja kiinnostuksen kohteista. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

(1.7.–30.7.23 taukoa ilmoittautumisiin vastaamisessa)

Sanna Miettinen, projektikoordinaattori, liikuntapalvelut
sanna.r.miettinen@hel.fi, p. 09 310 32594