

Tule mukaan tuomaan liikunnan iloa ikäihmisille!

Tervetuloa Liikuntaluotsi -vertaisohjaajakoulutukseen



Kuvaaja: Maarit Hohteri, Helsingin kaupunki

Kenelle koulutus on tarkoitettu?

- Kaikille liikunnan vapaaehtois- ja vertaisohjaajatoiminnasta 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 2024:

Malmi

- Ke 4.9. ja ke 11.9.24 klo 12.30–16.00 (kaksiosainen)
- Stadin yhteisötalo Malmi, Kirkonkyläntie 2, 00700 Helsinki
- Ilmoittautuminen 29.8.24 mennessä

Myllypuro

- Ti 1.10. ja ti 8.10.24 klo 12.00–16.00 (kaksiosainen)
- Myllypuron Seniorikeskus, Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki
- Ilmoittautuminen 26.9.24 mennessä

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, alue liikunnassa, kirjastoissa ja yhteisöaloissa. Liikuntaluotsien ohjaamien ryhmien sisältö voi vaihdella riippuen vapaaehtoisten omista motiiveista, taidoista ja kiinnostuksen kohteista. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

liikunta.vapaaehtoistoiminta@hel.fi, puh. 09 310 32594

Helsingin kaupunki, liikuntapalvelut