

Tule mukaan tuomaan liikunnan iloa senioreille!

Tervetuloa Liikuntaluotsi -vertaisohjaajakoulutukseen



Kuva: Katja Tähjä, Helsingin kaupunki

Kenelle koulutus on tarkoitettu?

- Kaikille liikunnan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille

Mitä koulutus antaa?

- Perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana ikäihmisten liikuntaryhmissä
- Tietoa mm. liikkumisen vaikutuksista ja liikunnan ohjaamisen periaatteista
- Ideoita ja vinkkejä liikuntaryhmien sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen

Koulutukset syksyllä 2022:

Haaga

- ti 30.8. ja ke 7.9.22 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 24.8.22 mennessä
- Riistavuoren seniorikeskus (Isonnevantie 28)

Pihlajamäki

- ke 14.9. ja ke 21.9.22 klo 12–15.45 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 8.9.22 mennessä
- Pihlajamäen nuorisotalo (Moreenitie 2)

Vuosaari

- to 6.10. ja to 13.10.22 klo 12.30–16.30 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 30.9.22 mennessä
- Vuosaaren kirjasto (Mosaiikkitori 2)

Oulunkylä

- ti 11.10. ja ti 18.10.22 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 4.10.22 mennessä
- Kustaankartanon seniorikeskus (Oltermannintie 32)

Laajasalo

- ke 26.10. ja ke 2.11.22 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 20.10.22 mennessä
- Laajasalon palvelukeskus (Rudolfintie 17–19)

Kamppi

- to 17.11. ja to 24.11.22 klo 16–19 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 11.11.22 mennessä
- Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B)

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. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

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

Helsinki