

# VertaisVeturi – Liikunnan vertaisohjaajakoulutus

**Koulutus on tarkoitettu** Hämeenlinnalaisille liikunnan vapaaehtois- ja vertaisohjauksesta kiinnostuneille.

Tervetuloa esim. yhdistysten, seurojen, kerrostalojen tai muussa liikunnallisen toiminnan piirissä toimivat ohjaajat tai ohjaajiksi aikovat sekä omaiset ja läheiset!

**Paikka:** Elenia Areena, Härkätie 17, Hämeenlinna

**Aika:** ti 16.4., to 25.4., ke 8.5., ti 14.5. klo 13–16

## Kuka voi toimia VertaisVeturina?

VertaisVeturi on liikunnan vertaisohjaaja, jolta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan.

## Mitä koulutus antaa?

- tietoja ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä harjoittelun vaikutuksesta liikkumiskykyyn.
- ohjaustaitoja iäkkäiden omaehtoiseen sekä ryhmässä tapahtuvaan voima- ja tasapainoharjoitteluun valmiiden ohjelmien avulla.
- Tietoa iäkkään ravitsemuksesta ja miten ravinto ja liikunta vaikuttavat toisiinsa.
- perusvalmiudet toimia VertaisVeturina erilaisissa ikäihmisten liikuntaryhmissä.
- **Koulutuksen sisältö on sovellettavissa kaiken ikäisten liikuntaan, joten saat perusvalmiudet ohjata liikunnallisia tuokioita mille tahansa ikäryhmälle.**

Koulutuksessa on sekä teoriaa että käytäntöä. Varaa siis joustavat vaatteet. Koulutus on maksuton. Koulutuksesta saa todistuksen, kun on käynyt koko kurssin.

## Kouluttajina:

### Panu Tavisalo

Omavalmentaja,  
Eriyisliikunnanohjaaja  
Hämeenlinnan kaupunki  
Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy

### Ritva-Liisa Salonen

Fysioterapeutti  
Hämeenlinnan kaupunki  
Ikäihmisten hoito- ja hoiva  
Akuutti kotihoito

**Tiedustelut ja ilmoittautuminen** perjantaihin 12.4.2019 mennessä

Panu Tavisalo puh. 03 621 2175 tai [panu.tavisalo@hameenlinna.fi](mailto:panu.tavisalo@hameenlinna.fi)