

# Reumatroppi-ohjaajakoulutus to-pe 19.-20.8.2021

## klo 10-14 verkkokoulutuksena



Reumatroppi-ohjaajakoulutuksen tavoitteena on, että koulutuksen käyneet vertaisohjaajat pystyvät käynnistämään ja ohjaamaan ikääntyville reuma- ja tule-sairaille Reumatroppi-ryhmää omassa yhdistyksessään. Koulutuksessa käydään läpi Reumatroppi-toiminnan periaatteita, ryhmän ohjaamista, ohjaajan ja ryhmäläisen materiaaleja, ryhmätapaamisten teemoja, live- ja virtuaalitoteutusta sekä käytännön vinkkejä.

Koulutukseen liittyy toiminnallisia osioita ulkona sekä sisällä, joten varustaudu sen mukaisesti rennosti pukeutuen. Lähetämme sinulle koulutusmateriaalit postissa etukäteen sekä osallistumislinkin Teams-verkkokoulutukseen sähköpostitse. Kannattaa testata jo etukäteen, että Teams, kamera ja ääni toimii tietokoneellasi. Varustaudu päiviin myös täyteen ladatulla älypuhelimella. Luomme koulutusta varten oman WhatsApp-ryhmän, joka toimii koulutuksen ajan Troppitehtävien ”jakokanavana”. Lämpimästi tervetuloa koulutukseen!

### Ohjelma:

#### Torstai 19.8. klo 10-14

- |       |  |
|-------|--|
| 10.00 | Tervetuloa ja esittäytymiskierros  |
| 10.15 | Mikä ihmeen Reumatroppi ja miksi? Sosiokulttuurinen innostaminen ja seikkailukasvatus ryhmätoiminnan keskiössä |
| 10.45 | Troppi 1: Tavoitekävely  |
| 11.15 | Liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutukset   |
| 11.30 | Troppi 2: Kokoa oma liikuntatroppisi   |
| 11.45 | Lounastauko  |
| 12.15 | Troppikansion perehdytys   |
| 12.30 | Kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutukset  |
| 12.45 | Troppi 3: Reumatroppi-runo   |
| 13.00 | Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset   |
| 13.15 | Troppi 4: Hyvän mielen metsäkävely (virtuaalisena)   |
| 13.30 | Osallistujana Reumatropissa, kokemuksia viime syksyltä   |
| 13.45 | Iltatehtävä ja päivän päätös   |

## Perjantai 20.8. klo 10-14



- 10.00 Virtuaaliset aamukahvit, iltatehtävän koonti
- 10.15 Ryhmänohjaajana Reumatropissa
- 10.45 Ryhmänohjaajan kansio
- 11.00 Tutustuminen virtuaalialustaan Reumaklubiin  
Troppi 5: Musiikkia Reumaklubilla
- 11.30 Lounastauko
- 12.00 Käytännön ohjeita ryhmän käynnistämiseen
- 12.30 Kunkin troppiryhmän suunnittelua
- 13.30 Troppi 6: Virtuaaliolympialaiset
- 13.45 Päivien palaute

Päivien kouluttajina toimivat Reumatroppi-hankkeen vetäjät geronomi/sairaanhoitaja (ylempi AMK) Satu Marjakangas ja TtM Jenni Karvonen

Lisätietoa koulutuksesta ja päivistä:

[satu.marjakangas@reumaliitto.fi](mailto:satu.marjakangas@reumaliitto.fi) , puh. 044 563 0084 ja [jenni.karvonen@reumaliitto.fi](mailto:jenni.karvonen@reumaliitto.fi),  
puh. 044 491 8160

