

Voimaa ja tasapainoa yhdistysväelle – ohjaajakoulutus

- Yhdistysten liikuntaa ohjaaville tai ohjaamisesta kiinnostuneille -

Koulutuksen tavoitteena on tukea yhdistyksen liikuntatoimintaa ja antaa osallistujille valmiuksia liikunnan ohjaamiseen. Koulutuksen materiaaleina käytetään pääosin Ikäinstituutin materiaalia.

Koulutuksen järjestää Sydänliitto yhteistyössä Aivoliiton, Hengityслиiton, Diabetesliiton ja Syöpäjärjestöjen kanssa.

Aika	19.9.2019 klo 9.30-16.15
Paikka	Vapaudenaukio, Valtakatu 49-51, 53100 Lappeenranta
Kohderyhmä	Voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan ohjaamisesta yhdistyksessä kiinnostuneet henkilöt.
Hinta	Osallistumismaksu 30€, sisältää ohjelman ja aamu- ja iltapäiväkahvit sekä lounaan. Materiaalimaksu 25€: Ikäinstituutin <i>Ikäihmisten voima ja tasapainoharjoittelu - opas vertaisohjaajille</i> ja <i>Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään-työkirja</i> . Materiaalia käytetään koulutuspäivän aikana. Mikäli yhdistyksestä osallistuu useampi henkilö koulutukseen, sopikaa etukäteen, tilaavatko kaikki materiaalin itselleen vai käytättekö koulutuksessa yhteistä materiaalia. Materiaali laskutetaan samalla kuin osallistujamaksu.
Peruutusehdot	Peruutukset tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen koulutusta, jolloin osallistumismaksua ei veloiteta. Sen jälkeen veloitetaan osallistumismaksu, mikäli koulutuspaikka perii sen koulutuksen järjestäjältä. Sairastapauksissa peruuntumisesta ei tule osallistujalle tai yhdistykselle kuluja.
Matkat	Kukin osallistuja sopii mahdolliset matkakorvaukset oman yhdistyksensä/järjestönsä kanssa.
Varustus	Mukavat vaatteet ja rennot jalkineet liikuntatuokioita varten, vesipullo ja muistiinpanovälineet.
Ilmoittautuminen	Ilmoittautumiset 26.8.2019 mennessä Ilmoittautuminen Voimaa ja tasapainoa Lappeenranta 2019
Lisätiedot	Kirsi Airos, Sydänliitto, kirsi.airos@sydanliitto.fi, p. 050 584 9463



Ohjelma

- 09.30 Tervetuloa, kahvit ja sämpylät
- 10.00 Kohti koulutusta - virittäytyminen päivän aiheeseen
- 10.30 Vastuksesta voimaa ja tavoitteena tasapaino
- 12.30 Lounastauko
- 13.30 Harjoituskerran rakenne ja laatua liikuntaan
- 14.30 Tauko, iltapäiväkahvi
- 14.45 Käytännön harjoituksia
- 15.45 Keskustelua – Vinkkejä – Linkkejä
- 16.15 Hyvää kotimatkaa!

Kouluttaja: ft, TtM, Veera Farin/Hengitysliitto