

VOIMAA VANHUUTEEN -vertaisohjaajakoulutus

Oletko miettinyt, miten voisit omalta osaltasi
TEHDÄ HYVÄÄ VAPAAEHTOISESTI?

Tämä koulutus on juuri sinulle!

Kenelle?

Niille, jotka ovat kiinnostuneita ikäihmisten liikkumisesta ja liikuttamisesta ja ovat mahdollisesti kiinnostuneita ohjaamaan pientä ryhmää erikseen sovitusti. Aikaisempaa kokemusta ohjaamisesta ei tarvita eikä koulutus vielä sido mihinkään. Koulutus sopii myös ikäihmisen omaiselle, joka kaipaa vinkkejä arkeen.

Mitä?

Koulutuksessa opitaan lihasvoimaa ja tasapainoa lisääviä liikkeitä ja ryhmän ohjaamisen perusteita. Ohjaamiseen saa tukea ja neuvoja mentoreilta.

Missä?

Kiiskinmäen päiväkeskus, Kiiskinmäenkatu 2

Koulutuspäivät

Torstai 30.1. klo 11.30-15.30

Tiistai 4.2. klo 11.30-15.30

Tiistai 11.2. klo 11.30-15.30

Torstai 13.2. klo 11.30-15.30



Ilmoittaudu mukaan!

Koulutus on ilmainen. Mukaan otetaan enintään 15 osallistujaa.

Ilmoittautuminen 7.1. - 23.1.2020:
www.kuntapalvelut.fi/mikkeli

Järjestäjä: Mikkelin kaupunki ja ESSOTE

Lisätiedot

Tiina Juhola, liikunta- ja nuorisopalvelut
puh. 044 794 2407, tiina.juhola@mikkeli.fi



MIKKELI