

## Voimaa vanhuuteen -vertaisohjaajakoulutus

Voimaa vanhuuteen -vertaisohjaajakoulutus on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneita ikäihmisten liikkumisesta ja liikuttamisesta ja ovat mahdollisesti kiinnostuneita ohjaamaan pientä ryhmää erikseen sovitusti.

Kurssilla opitaan lihasvoimaa ja tasapainoa lisääviä liikkeitä ja ryhmän ohjaamisen perusteita. Ohjaamiseen saa tukea ja neuvoja mentoreilta. Aikaisempaa kokemusta ohjaamisesta ei tarvita. Kurssi sopii myös ikäihmisen omaiselle, joka kaipaa vinkkejä arkeen. Tässä siis kurssi sinulle, joka olet miettinyt, miten voisit omalta osaltasi olla tekemässä hyvää vapaaehtoisesti.

Koulutus on ilmainen. Koulutukseen otetaan mukaan enintään 15 osallistujaa.

Paikka: Kiiskinmäen päiväkeskus, Kiiskinmäenkatu 2.

**Koulutuspäivät:** Torstai 22.3. klo 8-12  
Keskiviikko 28.3. klo 8-12  
Torstai 5.4. klo 8-12  
Torstai 12.4. klo 8-12



Koulutuksen järjestävät: Mikkelin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut ja ESSOTE

Lisätietoa: Tiina Juhola, 044 794 2407, [tiina.juhola@mikkeli.fi](mailto:tiina.juhola@mikkeli.fi)

Ilmoittautuminen 1.2. – 18.3.2017: [www.kuntapalvelut.fi/mikkeli](http://www.kuntapalvelut.fi/mikkeli)

## Voimaa vanhuuteen -vertaisohjaajakoulutus

Voimaa vanhuuteen -vertaisohjaajakoulutus on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneita ikäihmisten liikkumisesta ja liikuttamisesta ja ovat mahdollisesti kiinnostuneita ohjaamaan pientä ryhmää erikseen sovitusti.

Kurssilla opitaan lihasvoimaa ja tasapainoa lisääviä liikkeitä ja ryhmän ohjaamisen perusteita. Ohjaamiseen saa tukea ja neuvoja mentoreilta. Aikaisempaa kokemusta ohjaamisesta ei tarvita. Kurssi sopii myös ikäihmisen omaiselle, joka kaipaa vinkkejä arkeen. Tässä siis kurssi sinulle, joka olet miettinyt, miten voisit omalta osaltasi olla tekemässä hyvää vapaaehtoisesti.

Koulutus on ilmainen. Koulutukseen otetaan mukaan enintään 15 osallistujaa.

Paikka: Kiiskinmäen päiväkeskus, Kiiskinmäenkatu 2.

**Koulutuspäivät:** Torstai 22.3. klo 8-12  
Keskiviikko 28.3. klo 8-12  
Torstai 5.4. klo 8-12  
Torstai 12.4. klo 8-12



Koulutuksen järjestävät: Mikkelin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut ja ESSOTE

Lisätietoa: Tiina Juhola, 044 794 2407, [tiina.juhola@mikkeli.fi](mailto:tiina.juhola@mikkeli.fi)

Ilmoittautuminen 1.2. – 18.3.2017: [www.kuntapalvelut.fi/mikkeli](http://www.kuntapalvelut.fi/mikkeli)