

Voimaa Vanhuuteen -vertaisohjaajakoulutus

Oletko miettinyt, miten voisit omalta osaltasi olla tekemässä hyvää vapaaehtoisesti?
Tämä kurssi on juuri sinulle!



VOIMAA VANHUUTEEN

Kenelle?

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

Mitä?

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

Missä?

Kiiskinmäen päiväkeskus, Kiiskinmäenkatu 2

Koulutuspäivät

Tiistai 1.10.	klo 11.30-15.30
Torstai 3.10.	klo 11.30-15.30
Torstai 10.10.	klo 11.30-15.30
Tiistai 15.10.	klo 11.30-15.30

Koulutus on ilmainen. Mukaan otetaan enintään 15 osallistujaa.

Ilmoittautuminen 15.8. – 22.9.2019: www.kuntapalvelut.fi/mikkeli

Järjestäjä: Mikkelin kaupunki ja ESSOTE

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



essote
ETELÄ-SAVON SOSIAALI-
JA TERVEYSPALVELUT

MIKKELI