WERTAISLIIKUTTAJA-

KOULUTUS

Ikäihmisten liikuntakaveritoiminnasta innostuneille

16.5.2019 kello 9-15

Kerttulan liikuntahalli, Kisakatu 4, Raisio

Koulutus järjestetään Rajattomasti liikuntaa -kuntakumppanuuden toimesta: Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo, Turku sekä LiikU

OHJELMA

9.00 Koulutuspäivän avaus ja alustus aiheesta ”Liikunta ja muisti” / Puhujan Nimi, Taho

9.45 Yhteinen alkulämmittely ja tutustuminen liikkuen

10.00 Aamupäivän pajatyöskentely: Alla on lueteltu tarjolla olevat pajat, joissa perehdytään

erilaisiin mahdollisuuksiin toimia liikuntakaverina. Yksi paja kestää 1,5 tuntia.

Valitse kaksi itseäsi eniten kiinnostavaa (kolmas varalle) ja ilmoita ne ilmoittautumisesi yhteydessä.

**1 Aloittelevan wertaisen ABC 2 Kuntosalitoiminta**

**3 Muistisairaan liikunta, ohjeita wertaiselle 4 Voima ja tasapaino**

**5 Tuolijumppa 6 Ulkoilu**

11.30 Lounas: omat eväät tai omakustanteinen lounas jälkiruokakahvilla (8€) liikuntahallilla

12.30 Iltapäivän pajatyöskentely

14.00 Yhteinen loppulämmittely: Asahi-liikkuvuus ja venyttelyharjoitus

14.15 Kuntakohtaiset keskustelut ja palaute

15.00 Tilaisuus päättyy

Oman kunnan yhdyshenkilö:

Ilmoittaudu 26.4.2018 mennessä: <https://www.lyyti.in/tähänlinkki>Anulta tai oman kuntasi ikäihmisten liikunnasta vastaavalle tällä lomakkeella:

Nimi: Mihin työpajaan haluan:

Puhelin: 1.

Sähköposti: 2.

Mahdollinen yhdistys: 3. (varapaja)

* Osallistun omakustanteiseen (8€) lounaaseen