

# 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

**Torstai 6.6. klo 11.30-15.30**

**Tiistai 11.6. klo 11.30-15.30**

**Torstai 13.6. klo 11.30-15.30**

**Tiistai 18.6. klo 11.30-15.30**

Koulutus on ilmainen. Mukaan otetaan enintään 15 osallistujaa.

**Ilmoittautuminen 1.4. – 31.5.2019: [www.kuntapalvelut.fi/mikkeli](http://www.kuntapalvelut.fi/mikkeli)**

Järjestäjä: Mikkelin kaupunki ja ESSOTE

**Lisätietoja:** Tiina Juhola, liikunta- ja nuorisopalvelut  
puh. 044 794 2407, [tiina.juhola@mikkeli.fi](mailto:tiina.juhola@mikkeli.fi)



essote  
ETELÄ-SAVON SOSIAALI-  
JA TERVEYSPALVELUT

MIKKELI