

## ***Ikiliikuttajan vertaisohjaaja- KOULUTUS***

*Uusia, ikäihmisten liikuttajia tarvitaan. Jos olet kiinnostunut liikunnasta ja terveydestä sekä vertaisohjaajana toimimisesta, olet etsimämme henkilö. Koulutuksessa perehdytään laajasti ikäihmisten liikuntaan, ohjaamiseen ja terveydellisiin haasteisiin. (Järjestämme koulutuksen yhteistyössä Eläkeläiset ry:n ja TUL ry:n kanssa. )*

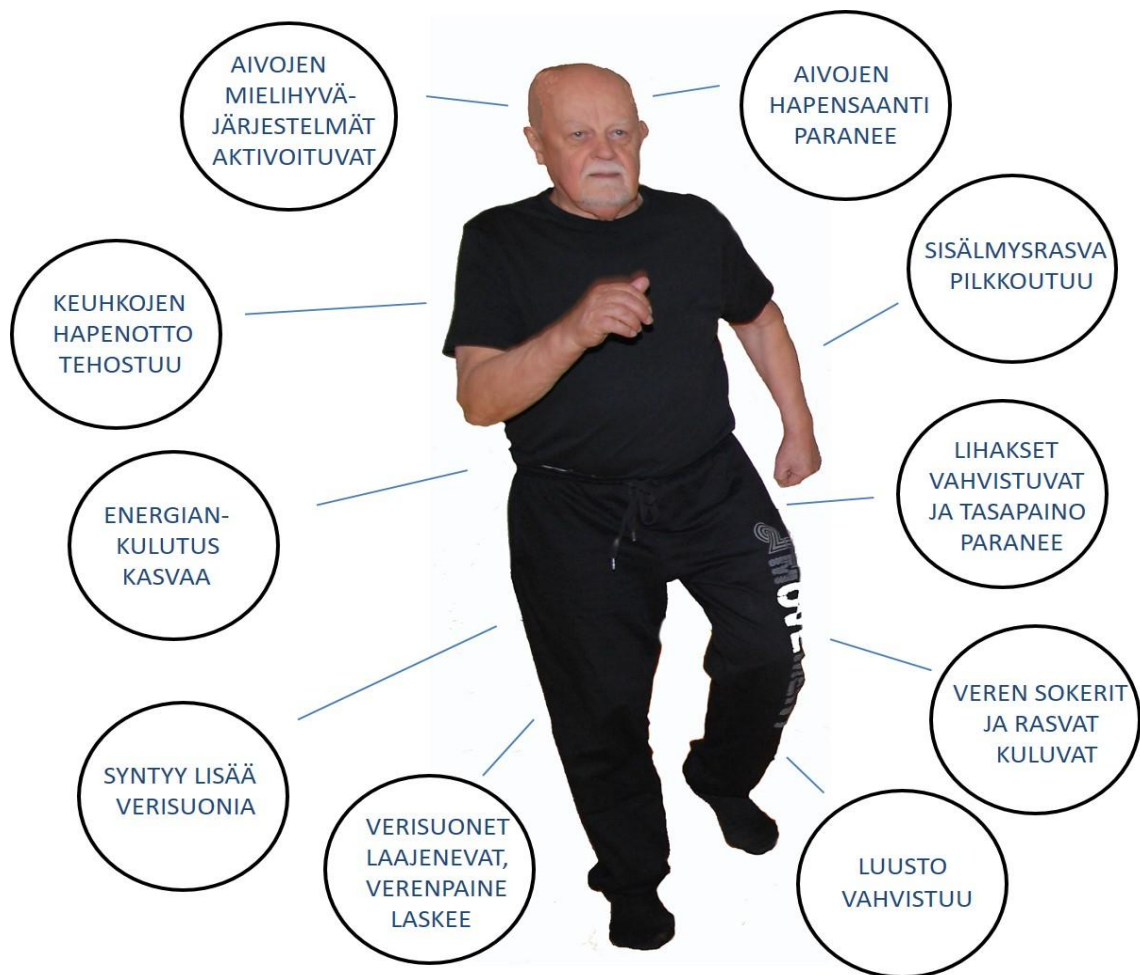
**Paikat ja ajat:** ItäSuomen liikuntaopisto, Länsikatu 15, 80100 Joensuu, tiistai 31.1. 2017 kello 9.30 alkaen ja keskiviikko 1.2. 2017 klo 9-15

**Kouluttajat:** Tiiä Kaukovuo (LitM) ja Eeva Rönkkö (LitM)

**Hinta ja ohjelma:** TUL:n, EKL:n ja Eläkeläiset ry:n jäsenseurojen ohjaajille 80e/hlö/2pv, muille 95e/hlö (sis 3 ruokailua ja koulutusmateriaalin)



**Ilmoittautuminen 24.1. mennessä:  
[veijo.saarelainen@tul.fi](mailto:veijo.saarelainen@tul.fi) tai puh. 0400 913 585**



*Koulutusrunko sisältää:*

- käytännön ohjaustuokioita
- ohjaustaitojen harjoittelua
- ulkoliikunnan mahdollisuudet ikääntyvien liikuttamisessa
- ikääntymisen tuomat muutokset ja niiden huomioimen liikunnassa
- ryhmänhallintataitoja

Tarkempi ohjelma lähetetään koulutuskutsun yhteydessä. Lisätietoja Tiia Kaukovuo puh. 050 596 7813 tai Veijo Saarelainen puh. 0400 913 585



**TUL**

[www.tul.fi](http://www.tul.fi)

**TUL Järvi-Suomi ry, Karjalan piiri**