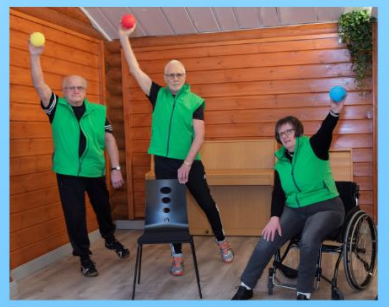
VertaisVeturi-koulutus



Aika ke 17.1, 24.1,& 7.2.2024 klo 12-16

Koulutus toteutetaan kolmen kunnan kanssa yhteistyössä. Ensimmäiset kaksi koulutuspäivää järjestetään omassa kunnassa ja kolmas kerta järjestetään Paimiossa.

Voima- ja tasapainoharjoittelu tuo varmuutta liikkumiseen ja ehkäisee kaatumisia. Tule vertaisohjaakoulutukseen oppimaan lisää. Koulutus ei sido toimimaan ohjaajana.

Koulutuksessa
•saat tietoa ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta
•opit ohjaamaan iäkkäiden liikuntaa valmiiden ohjelmien avulla

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta kiinnostuneille ja iäkkäiden omaisille ja läheisille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 12.1.2024 mennessä

Kaarina, Petteri Laakko
p. 050 373 2641
petteri.laakko@kaarina.fi

Sauvo, Riina Rautiainen
p. 050 548 4257
riina.rautiainen@sauvo.fi

Paimio, Matleena Koskinen
p. 0505640873
matleena.koskinen@paimio.fi

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Vertaisohjaajakoulutus Sauvo-Paimio-Kaarina: VertaisVeturi (voima- ja tasapainoharjoittelu)

- Suunnittelukerrat 13.11., 27.11.,18.12.2023 ja 15.1.2024 (Paimio) ja loppupalaveri 6.3.2024 (palautteet ja raportointi Ikäinstituutille, jatkon suunnittelu)
- Koulutus :

  ke 10.1. klo 12-16 teams + Sauvo/Paimio/Kaarina

  ke 17.1. klo 12-16 teams + Sauvo/Paimio/Kaarina

  ke 24.1. klo 12-16 Paimio, Paltanpuiston palvelukeskus
- Mainonta: kuntosalit, uimahallit, kirjasto, Kunnallislehti, Kaarinalehti

VertaisVeturi -koulutus

Aika: ke 17.1., 24.1. & 7.2. klo 12-16
Paikka: ensimmäiset 2 koulutuspäivää Sauvotalolla ja kolmas Paimiossa

Voima- ja tasapainoharjoittelu tuo varmuutta liikkumiseen ja ehkäisee kaatumisia. Tule vertaisohjaakoulutukseen oppimaan lisää.

Koulutuksessa
- saat tietoa ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta
- opit ohjaamaan iäkkäiden liikuntaa valmiiden ohjelmien avulla

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta kiinnostuneille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 12.1.2024 mennessä
Riina Rautiainen
050 548 4257
riina.rautiainen@sauvo.fi

SAUVO

Koulutus perustuu Ikäinstituutin iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas) -koulutusohjelmaan

VertaisVeturi-koulutus Kaarina, Paimio, Sauvo

17.1. ke klo 12-16

Klo 12.00-12.30 Kahvit ja vapaata seurustelua

Klo 12.30-13.00 Kohti koulutusta, esittäytymiset (A-diat)

Klo 13.00-13.30 Lisää laatua liikuntaan (B-diat)

*tauko & taukojumppa

13.45-14.15 Oppia ikä kaikki (C-diat)

14.30-15.15 Vastuksesta voimaa + voimareservi (E-diat)

-Alkulämmittelyharjoitukset

-Kotitehtävä: suunnittele alkulämmittely

24.1. ke klo 12-16

Klo 12.00-12.30 Kotitehtävän läpikäynti/lämmittelyt

Klo 12.30- 13.30 Tavoitteena tasapaino F-diat

Klo 13.30-13.45 Tasapainoharjoituksia

tauko

Klo 14-14.45 Testaus tavaksi D-diat

Klo 14.45-15.30 Testit

Klo 15.30-16 Kotitehtävä: Tee testit jollekin henkilölle

7.2. ke klo 12-16

Klo 12.00-12.30 Kotitehtävän läpikäynti, kahvit Seniori Cafesta

Klo 12.20-13.15 Voimaharjoittelutunnin rakenne ja harjoitusten valitseminen E-diat

Klo 13.15-14.00 Voimaharjoitus, toistomaksimin mittaaminen
tauko

Klo 14.15-15.00 Kuntosaliharjoituksia/ Voimaharjoitustunti
15.00-16.00 Kertausta ja yhteenveto/kysymyksiä
-Palautteen kerääminen

Kustannukset

- Mainonta: 1 mainos Kunnallislehti (Paimion liikuntapalvelujen mainos) + 1 mainos Kaarina-lehti
- Tarjoilut
- Tilat maksuttomat
- Koulutusmateriaali maksuton 10 kpl/kunta (3 opasta + todistukset)

Osallistujat

- Sauvo 5 hlö
- Paimio 7 hlö
- Kaarina 17 hlö
- Moni toimi jo entuudestaan vertaisohjaajana

Palautteet, 24 vastaajaa

Koulutuksessa oli hyvää

”Paikkakuntien vetovastuun vuorottelu hyvä. Materiaalit ja esitykset erittäin informatiivisia. Mukava hyvä ilmapiiri koko koulutuksen ajan. Paimiossa tehdyt käytännön harjoitteet mukavia ja laitteista sai hyvin tietoa.”

”Monipuolinen ja hyvää seuraa. Vetäjät hyviä. Sai hyviä ideoita.”

”Asiasta opetusta teoria. Käytännönopetusta, aktiivista ja kiinnostavaa ohjelmaa ja opastusta. Hyvät opettajat liikunnanohjaajat. Kiitos teille kaikille!”

Koulutuksessa voisi kehittää:

”Lisää yhteisiä juttuja, iso kiitos!”

”Olisi hyvä kunnittain kertoa niistä ryhmistä, joihin tulokkaat voisivat sijoittua avuksi ja ohjaamaan (motivointi)”

Jatkon suunnittelu:

- Koulutuksen käyneille vertaisohjaajille yhteinen virkistystapahtuma
- Ulkoiluystävät-koulutus

Vertaisohjaajia koulutettiin liikuttamaan ikäihmisiä

Tekijä **Jaana Pakarinen** - 9.2.2024 | 13:10

0

Vertaisohjaajat saivat muun muassa ohjeita kotijumpan toteuttamiseen.

– Tarkoitus on, että voisin alkaa vetää Piikkiön Eläkkeensaajille jonkinlaista liikuntaryhmää. Jäin itse puoli vuotta sitten eläkkeelle, piikkiöläinen **Timo Jälkö** sanoo.

KUNTSARI

KAIKKI TURUN JA SALON VÄLISTÄ

Ajatuksia järjestäjän näkökulmasta

- Kolmen kunnan yhteistyö helpotti työn määrää, koulutuksen suunnittelu 1. kerran jonkin verran työläs.
- Teoriadiojen käsikirjoitus auttoi kouluttajia. Teoriaa melko paljon, tauotus tärkeää esim. taukojumpat, yhteiset keskustelut
- Tekniikan toimiminen jännitti, kannattaa testata yhteydet hyvissä ajoin.
- Saatiin materiaalit maksutta, tämä oli jees!
- Raportointilomake voisi tulla sähköpostitse myös vastaajille. Olisi pitänyt huomata itse tallentaa vastaukset.

KIITOS!