



TUL:n Savon piiri ry  
Kauppakatu 42-44  
78200 VARKAUS  
puhelin 044-906 2144  
[anna-maija.piippo@tul.fi](mailto:anna-maija.piippo@tul.fi)  
[www.tulsavo.fi](http://www.tulsavo.fi)

# Ikäihmisten vertaisliikuttajakoulutus

TUL:n Savon piiri ry järjestää varttuneemmalle väelle ns. matalan kynnyksen liikunnan vertaisohjaajakurssin

**Kiuruvedellä lauantaina 22.10.2011 alkaen klo 9.00**

**Paikka: Puistokulma, Asematie 16**

Koulutuksella annetaan eväitä seurojen senioritoimintaan, mutta se sopii hyvin myös ikäihmisten oman kuntoilun opasteeksi, olemassa olevien pienryhmien piristeen tai esim. ikäihmisten parissa työskenteleville.

Kouluttajana on TUL:n Savon piirin toiminnanjohtaja Anna-Maija Piippo

Koska kurssin aikana mennään sään salliessa myös ulos lähimaastoon, on syytä pukeutua syksyä ajatellen - ainakin kunnan kengät on hyvä ottaa mukaan.

Osallistumismaksu on ainoastaan 30 euroa (TUL:n seurojen jäsenille 10 euroa) sisältäen opetuksen, materiaalin ja kahvit. Lounas on omakustanteinen, omat eväät voi ottaa mukaan tai pistäytyä lähellä jossain syömässä.

Sitovat ilmoittautumiset 18.10. mennessä piiritoimistoon, Kauppakatu 42-44, 78200 Varkaus. Puh 044 905 2144/A-M Piippo

## Ohjelma

- |           |  |
|-----------|--|
| klo 9.00- | Kurssin avaus + kahvit   |
| 9.15-     | Miksi ikääntyvän on hyvä liikkua?  |
| 10.15-    | Miten ikääntyvän kannattaa liikkua?  |
| 11.00-    | Liikkumaan !   |
| 11.15-    | Liikkumisvinkkejä (petankkia, / sauvajumppaa, / sauvakävelyn niksejä,                              |
| 12.15-    | Lounas   |
| 12.45-    | Ikääntyvän vaivat. Mitä kannattaa huomioida liikunnassa?   |
| 13.45-    | Ikääntyville "tuunattuja" liikuntaleikkejä ja -pelejä / pieniä "kotikuntotestejä" / venyttelyjä... |
| 15.00-    | Miten saan porukkaa mukaan?<br>Kurssin päätös, kahvi   |

TERVETULOA !

