

## Tilaa VanhusValmentaja -koulutusta!

Ikäinstituutti tuo paikkakunnallesi/työpaikallesi liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille tarkoitettua koulutusta aiheesta

*Ikäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu itsenäisen selviytymisen tukena*

### Koulutuksessa

- syvennetään tietoja ja taitoja ikäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta ja sen vaikutuksista liikkumiskykyyn
- opitaan valitsemaan ja käyttämään toimintakyvyltään heikentyneille ikäkkäille soveltuvia lihasvoiman ja tasapainon mittaamismenetelmiä
- opitaan laatimaan mittausten perusteella sopivia harjoitusohjelmia sekä käyttämään voimavarakeskeisiä työskentelytapoja ikäkkäiden liikunnan ohjauksessa



# VANHUSVALMENTAJA - voima- ja tasapainoharjoittelun ohjaus

Tilauuskoulutus räätälöidään henkilöstön tarpeiden pohjalta ja toteutetaan 2-3 päivän koulutuskokonaisuutena, jolloin koulutus sisältää myös opitun soveltamista käytäntöön ja oman kokemuksen jakamista koulutuksessa.

Tarkka koulutussuunnitelma aikatauluineen laaditaan yhdessä tilaajan kanssa.

*VanhusValmentaja –koulutus kuuluu Voimaa vanhuuteen –iäkkäiden terveystoimintasuunnitelman VoiTas –koulutusohjelmaan.*

Lisätietoja:

Elina Vuorjoki-Andersson, p. 040-743 8465 tai

[elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi](mailto:elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi)

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

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

**Lisää varmuutta ja osaamista iäkkäiden  
fyysisen toimintakyvyn tukemiseen!**