



VertaisVeturi -koulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

VertaisVeturi –koulutuksessa

saadaan tietoja ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta ja sen vaikutuksesta liikkumiskykyyn. Koulutuksessa opitaan arvioimaan ja testaamaan iäkkäiden tasapaino- ja lihasvoimaa. Kotiharjoittelua opitaan ohjaamaan valmiiden ohjelmien avulla iäkkään voimavarat huomioiden.

Koulutus on tarkoitettu vertaisohjaajille, vapaaehtoisille sekä iäkkään omaisille ja läheisille.

Kouluttajina toimivat Ikäinstituutin asiantuntijat

Tiedustelut: koulutus@ikainstituutti.fi tai puh. 020 155 5030

Sisältötiedustelut: Elina Vuorjoki-Andersson puh. 040 743 8465 tai elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi

Koulutuksen teemat

- ❑ **Tavoitteena tasapaino ja kaatumisten ehkäisy**
 - iäkkäiden tasapainoharjoittelun perusteet ja toteutus
 - harjoitusohjelmien sisällöt ja valintakriteerit
- ❑ **Vastuksesta voimaa**
 - iäkkäiden voimaharjoittelun perusteet ja toteutus
 - harjoitusohjelmien sisällöt ja valintakriteerit
- ❑ **Testaus tavaksi – tapoja testaukseen**
 - iäkkäiden liikkumiskyvyn arviointi
 - harjoitusohjelmien sisällöt

Koulutus sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia

Kurssimateriaali

- ❑ Koulutukseen sisältyvästä materiaalista sovitaan tilaajan kanssa erikseen

Tutustu [Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu Opas vertaisohjaajille](#)