

Vertaisohjaajatoiminta vahvistaa yhdessä tekemistä Loimaalla ja Pöytyällä



Loimaan kaupunki ja Pöytyän kunta järjestävät yhdessä neljän opintokerran Vertaisveturi – koulutuskokonaisuuden, joista kaksi koulutuspäivää Pöytyällä ja kaksi Loimaalla.

VertaisVeturi-koulutus

- **Pöytyä ti 19.8 ja to 21.8. klo 9-12**
Elisenvaaran oppimiskeskus, Kyröntie 16, Kyrö
- **Loimaa ti 26.8. ja to 28.8. klo 13-16**
Kaupungintalo, Ylistaronkatu 36, Loimaa

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

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

Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikilla ikäihmisten liikunnasta ja ohjaamisesta kiinnostuneille. Koulutus perustuu Ikäinstituutin iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas) koulutusohjelmaan.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset ma 4.8. alkaen:

Tarja Mäki, 040 571 8620, tarja.maki@loimaa.fi
Markus Salo, 040 054 7583, markus.salo@poytya.fi

Lisätietoja: loimaa.fi > ajankohtaista



Pöytyä





HIRMIO

LOIMAA
Liikunta-
palvelut

Kuva: Tarja Mäki



Kuva: Markus Salo

**VertaisVetureita
juhlitettu
Vuoden voimateko
-kunniamaininnalla**





Ilmoittautuminen
7.1. klo 12 alkaen
Ohjattu liikunta
-sivulla

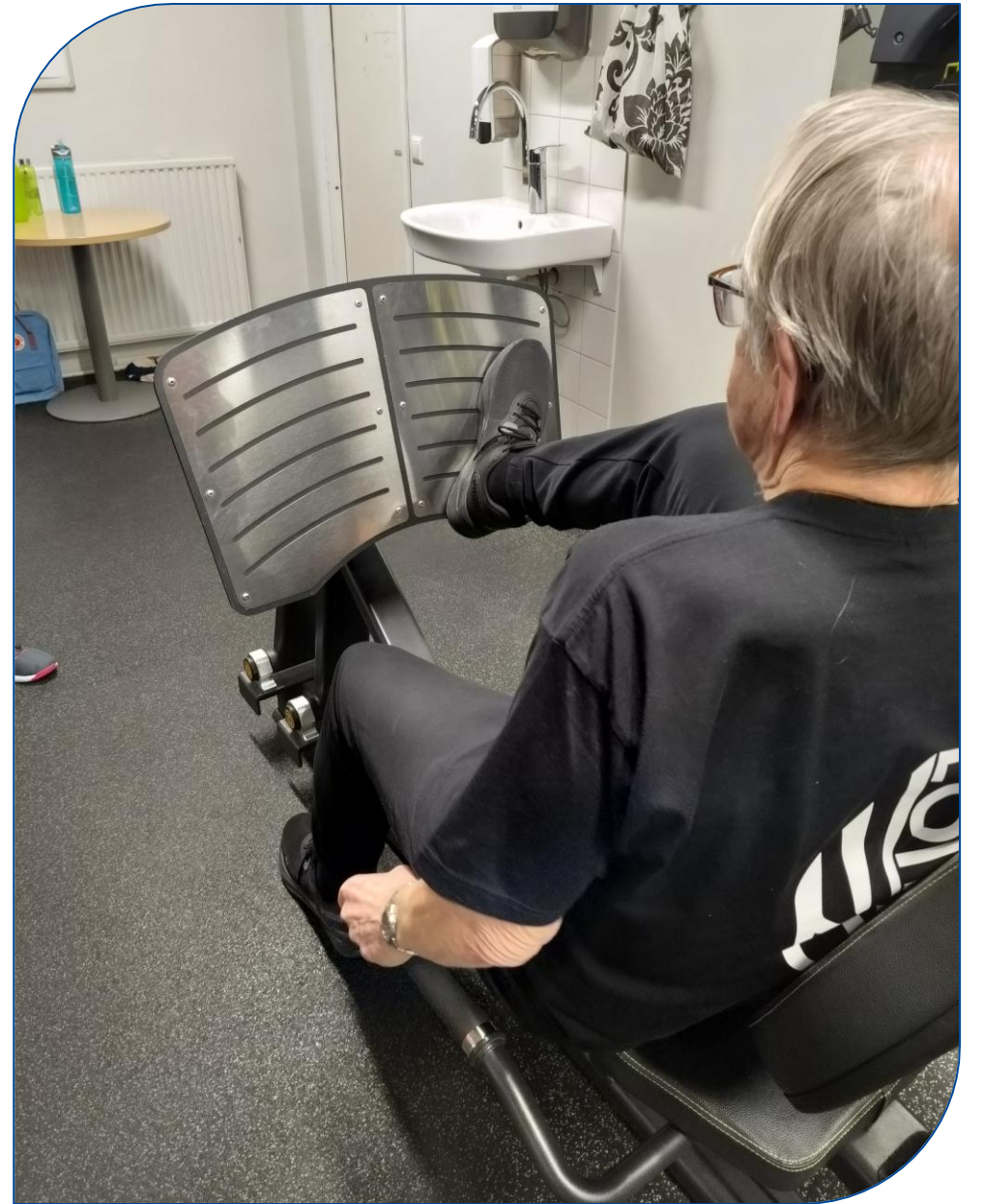
Senioricircuit

*lihaskuntoa
tasapainoa
ja liikkuvuutta*

Vertaisohjattu kurssi
Hirvihovin kuntosalilla
Kurssin hinta 30 €,
seniorikortilla -50%.

Liikuntapalvelut





Kuva: Tarja Mäki