

# Virikkeitä iäkkäiden ulkoliikuntaan -koulutus 20.10.

## Kaipaatko uusia ideoita ikäihmisten ulkoiluun?

Ikäinstituutissa pilotoidaan uutta koulutusta; *Virikkeitä iäkkäiden ulkoliikuntaan*. Maksuton koulutus on tarkoitettu iäkkäiden parissa toimiville vertaisohjaajille ja ulkoiluystävälle Etelä-Karjalassa. Osallistujille tarjotaan koulutukseen kuuluva materiaali ja aamukahvit. Lounastauolla on mahdollisuus lämmittää ja nauttia omia eväitä tai ostaa jotakin pientä kahviosta.

### Koulutuksen sisältö:

- Ulkoilun hyvinvointivaikutukset
- Luontoelämyspolku ja sen toteuttaminen
- Sauvakävely- ja tekniikkaharjoitteet
- Ulkokuntosalien ja lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen ikäihmisten ulkoilussa
- Porrasharjoittelu

**Aika:** 20.10.2021 klo 8.45 - 14.30



**Paikka:** Lappeenrannan uimahalli-urheilutalo, Pohjolankatu 29

- Kurssilla on rajoitettu määrä paikkoja, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Mukaan tarvitset ulkoliikuntaan sopivan vaatetuksen, muistiinpanovälineet sekä omat kävelysauvat. Sauvoja on myös lainattavissa.
- Laita hyvät kengät jalkaan. Kurssin aikana kävellään useita kilometrejä.
- Toivomme saavamme teiltä koulutuksen jälkeen palautetta sisällöstä sekä mahdollisia kehittämisideoita.

**Ilmoittaudu 13.10.2021 mennessä [TÄSTÄ](#)**

**Lisätietoja:** [saila.hanninen@ikainstituutti.fi](mailto:saila.hanninen@ikainstituutti.fi) ja [heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)