



Kurssikutsu

RSE kouluttaa Voimaa ja tasapainoa- ohjaajia 7-8.11.2009

Kurssin tausta, tavoite ja kohderyhmä

RSE:n jäsenistö ikääntyy. Ikääntymiseen liittyy usein kaatumisia, lonkkamurtumia jne. Ne aiheuttavat suuria kärsimyksiä ja johtavat usein siihen, että henkilö ei enää selviydy kotona. Suomessa on muutaman vuoden ajan menestyksekkäästi ehkäisty ko. vammoja tasapaino harjoitusten/ryhmien avulla.

Kurssin tarkoitus on kouluttaa voimaa- ja tasapainoa harjoitusten/ryhmien ohjaajia RSE:n piireihin ja perusjärjestöihin: eläkeläisyhdistyksiin ja -jaostoihin. Tasapainoharjoitukset sopivat hyvin pidettäväksi eläkeläisten tapaamisten yhteydessä, olipa sitten kyse viikottaisista kokoontumisista, liikuntapäivistä tai leireistä. Myös voimaa ja tasapaino-ryhmiä voidaan käynnistää.

Kurssi soveltuu piirien, eläkeläisyhdistysten ja -jaostojen liikunta- ja leirivastaaville ja kyseisen toiminnan käynnistämisestä kiinnostuneille henkilöille.

Aika ja paikka

Kurssi pidetään 7-8. marraskuuta Axevallan kansankorkeakoululla, Axvallissa. Lähin rautatieasema on Skövde. Kurssi aloitetaan lauantaina 7.11. kello 10.00 ja päättyy sunnuntaina 8.11. viimeistään kello 16.00

Kurssin sisältö

Kurssilla käsitellään mm. seuraavia aiheita

- Tasapainoharjoittelun perusteet ja harjoittelun vaikutukset ikäihmisten liikkumiskykyyn.
- Tasapainon harjoittaminen, käytännön kokeiluja
- Kolmiosaiseen voima/tasapaino-ohjelmaan tutustuminen-kerho ja kotikäyttöön
- Tasapainoharjoittelua käytännössä ja erilaisiin harjoitusvälineisiin tutustuminen.

Kouluttaja

Fysioterapeutti Tiina Pitkänen, joka on Helsingissä toimivan Ikäinstituutin kouluttaja. Tiina on aikaisemmin pitänyt voimaa ja tasapainoa kurssin RSE:n jäsenille. Hän on myös luennoinut vuoden 2004 eläkeläisparlamentissa.

Hinta

Kurssin hinta on 850 kr sisältäen ruokailut, majoituksen kahdenhengen huoneessa ja opetuksen. Yhdenhengen huoneesta lisämaksu on 490 kr. Ilman majoitusta hinta on 550 kr.

Ilmoittautumiset

30.10.2009 mennessä osoitteeseen RSE, Bellmansgatan 15, nb. 118 47 Stockholm. Käyttäkää oheista ilmoittamiskaavaketta.

Tiedustelut;

Marjatta Piispala puh. 08-615 83 48 tai Helena Kivisaari, puh. 08-615 83 51.

Ilmoittautumislomake

Kurssin nimi: Voimaa ja tasapainoa 7.-8-11.2009

Piiri tai seura _____

Nimi: _____

Henkilönumero _____

Osoite: _____

Postinumero: _____ Paikka: _____

Puhelin: _____ / _____ Koti GSM: _____

Sähköposti: _____ @ _____

En tarvitse majoitusta ()

Jaan huoneen: _____ kanssa

Muita tietoja: _____

Nimi: _____

Henkilönumero _____

Osoite: _____

Postinumero: _____ Paikka: _____

Puhelin: _____ / _____ Koti GSM: _____

Sähköposti: _____ @ _____

En tarvitse majoitusta ()

Jaan hytin/huoneen: _____ kanssa

Muita tietoja: _____

Laskutus:

Nimi: _____

Osoite: _____

Postinro _____ Paikka _____

Palauta lomake viimeistään 30.10.2009 osoitteella:

RSE/Voimaa ja tasapainoa: Bellmansgatan 15 nb, 118 47 Stockholm. Faksi 08 - 615 83 65