Juuka

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

© Ikäinstituutti, Tapani Rompainen

Vertaisliikuttaja-koulutus

- 6.5. klo 12-16
- 13.5. klo 12-16
- 20.5. klo 12-16

Paikkana: Ellinkulma, Väyryläntie 1, 83900 Juuka

Koulutuksessa

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

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta kiinnostuneille. Kouluttajat ovat käyneet Ikäinstituutin kouluttajakoulutuksen.

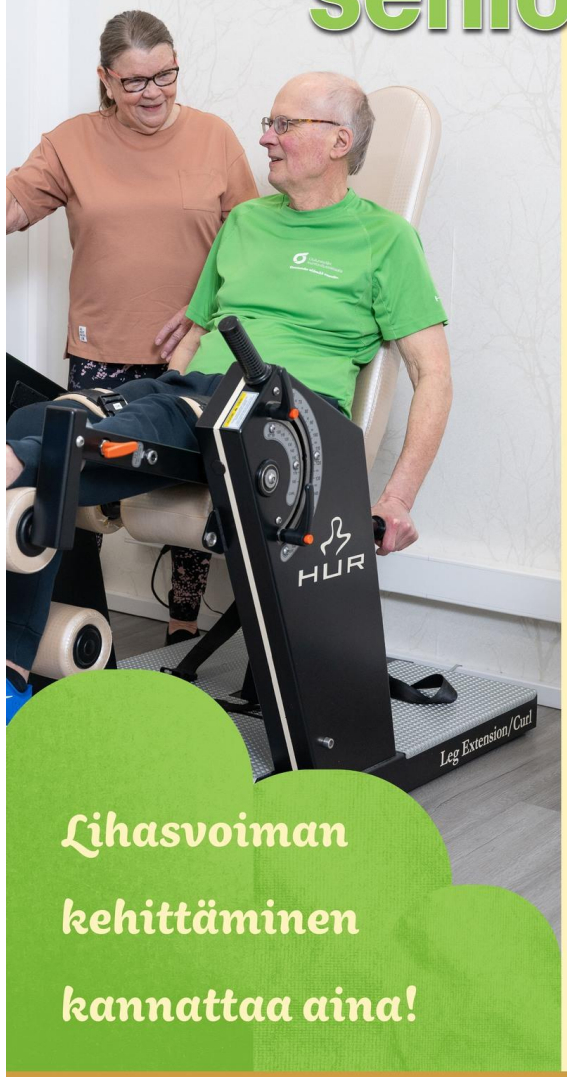
Lisätietoja: Riitta Karppinen 050 5789745 riitta.karppinen@juuka.fi
Jonna Martikainen 0400 139160 jonna.martikainen@juuka.fi

Ilmoittautumiset: 30.4. mennessä. Riitta Karppiselle 050 5789745

Lähde matalalla kynnyksellä mukaan syventymään senioreiden voima- ja tasapainoharjoitteluun. Koulutus ei vielä sido sinua mihinkään. Koulutus on maksuton sis. Kahvit ja välipalan.

Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.

Vertaisohjattu seniorikuntosali



tiistaisin klo 14.00 - 15.00

Juuan kuntosali, koulutie 13

Tule mukaan 2.9.2025 alkavaan matalankynnyksen seniorikuntosaliryhmään.

Seniorikuntosali on suunniteltu erityisesti ikääntyville. Siellä on helppoa ja turvallista harjoitella ryhmässä ohjaajan kanssa.

Ryhmän ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.

Lihasvoiman kehittäminen kannattaa aina!

Ryhmä on maksuton.

Lisätiedot ja ryhmään ilmoittautumiset vapaa-aikakoordinaattori Riitta Karppiselle 050 5789745 / riitta.karppinen@juuka.fi

Voimaa vanhuuteen Voima- ja tasapainoryhmä

2 kertaa viikossa 2 kk ajan
Kokoontuu kuntosalilla ma ja ke klo 12.30-13.30
1.10-29.11.2025
Osoitetiedot: Koulutie 13, 83900 Juuka
Syksyn ryhmä on täynnä.

Voit tiedustella paikkoja seuraavaan ryhmään
+358505789745 tai riitta.karppinen@juuka.fi

JUUKA LIIKUNTAPALVELUT

VOIMAA VANHUUTEEN Pohjois-Karjala