



## Liikunta osana arkea -koulutus apteekkien henkilökunnalle 22.9.2017, Helsinki

Liikunta osana arkea on apteekkien ja niiden henkilökunnan tarpeisiin räätälöity monipuolinen terveyttä edistävän liikunnan erikoiskoulutus. Koulutuksen tavoitteena on tarjota osallistujille käytännönläheisiä työvälaineitä omaan työhön, asiakasneuvontatilanteisiin ja terveysliikunnan edistämiseen. Koulutus järjestetään yhteistyössä Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kanssa.

- Mikä on liikunnan merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta?
- Kuinka ymmärtää ja selittää liikunnan termistöä?
- Miten liikunnan taustatekijät ja suositukset tulisi huomioida?
- Miten liikunnan merkitys tulisi ottaa puheeksi ja kuinka liikuntaneuvontaa tulisi toteuttaa?
- Miten motivoida terveyden näkökulmasta liian vähän liikkuvia?
- Minkälaista tukea elämäntapamuutokseen pyrkivä henkilö tarvitsee?

Muun muassa edellä mainittuihin kysymyksiin saat vastauksia osallistumalla Liikunta osana arkea -koulutukseen. Tilaisuuden asiantuntijana toimii liikuntatieteiden tohtori ja Suomen Liikuntafysion toimitusjohtaja **Kati Kauravaara**, joka on erikoistunut erityisesti liian vähän liikkuvien liikuttamiseen sekä liikuntasuunnitteluun ja -hallintoon.

Ilmoittautumislomakkeen löydät osoitteesta:

<https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea-22.9.2017/>

Ilmoittauduthan mukaan 8.9.2017 mennessä!

Koulutus täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Ajankohta:** Perjantai 22.9.2017 klo 9.30–15.30

**Paikka:** Helsinki (paikka vahvistetaan elokuussa)

**Hinta:** Koulutuksen hinta on 100 euroa/henkilö. Apteekin henkilökunnan on mahdollista [anoa KKI-koulutustukea](#), joka kattaa jopa 80 % kustannuksista.

**Lisätietoja:** Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, [merja.palkama@eslu.fi](mailto:merja.palkama@eslu.fi), puh. 040 595 4195

*Koulutus on suunnattu apteekkien henkilökunnalle, jotka voivat hyödyntää oppeja omissa työssään, asiakasneuvontatilanteissa ja terveysliikunnan edistämisessä.*

