

## Liikunnasta lisäarvoa olemassa oleviin palveluihin



Kuva: Liikkuva aikuinen -ohjelma Jiri Halttunen

## Liikunta osana arkea - Liikkujan Apteekki -koulutusta apteekin henkilökunnalle

Liikunta osana arkea -koulutuksessa pureudutaan Liikkujan Apteekki -konseptin hyödyntämiseen apteekissa, liikunnan puheeksiottamiseen sekä asiakkaan motivointiin, liikuntaneuvontaan ja muutosprosessiin. Koulutus lisää osallistujien valmiuksia terveellisten elintapojen edistämiseen ja avaa terveyttä edistävän liikunnan termistöä, taustatekijöitä ja suosituksia aikuisille. Vuorovaikutuksellinen ja käytännönläheinen koulutus sisältää myös kevyttä taukoliikuntaa.

### Koulutuksen tiedot

**Turku ti 5.5.2020 klo 11.00 - 17.00**

Koulutuksen hinta on 50 euroa/henkilö.  
Ilmoittaudu mukaan 21.4. mennessä ESLUn verkkosivuilla:  
[https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea\\_turku/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea_turku/)

**Kouvola to 24.9.2020 klo 10.00 - 16.00**

Koulutuksen hinta on 50 euroa/henkilö.  
Ilmoittaudu mukaan 10.9. mennessä ESLUn verkkosivuilla:  
[https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea\\_kouvola/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea_kouvola/)

*“Välineitä  
terveysliikunnan  
edistämiseen ja  
omaan työhön.”*

*Liikkujan Apteekki -konsepti tuo terveysliikunnan osaksi asiakasneuvontaa ja terveydenedistämistyötä apteekin arjessa. Toiminnalla lisätään apteekin henkilökunnan tietoa ja valmiuksia terveellisten elintapojen ja puheeksiottamiseen lääkehoidon tukena. Konseptin taustalla ovat Suomen Apteekkariliitto, Hengitysliitto, Liikkuva aikuinen -ohjelma ja Liikunnan aluejärjestöt, jotka tarjoavat apteekkeille konseptin esittelykäyntejä sekä henkilöstölle suunnattuja koulutuksia, verkostotapaamisia ja muita palveluita.*

### Lisätietoja koulutuksesta:

Merja Palkama, terveysliikunnan kehittäjä  
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
040 595 4195, merja.palkama@eslu.fi





## Liikuntaa lääkkeeksi apteekin henkilökunnalle

Liikuntaa lääkkeeksi -koulutuksessa osallistuja saa eväitä liikuntaneuvonnan ja terveystiikunnan edistämiseen lääkehoidon tukena. Koulutuksessa käsitellään aktiivisen elämäntavan ja liikunnan merkitystä yleisimpien kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa lääkehoidon tukena. Tarkemmassa käsittelyssä ovat sepelvaltimotauti, eteisvärinä, astma, keuhkohtaumatauti, 2-tyypin diabetes ja aivoverenkiertohäiriöt. Lisäksi koulutuksessa verkostoidutaan ja kuullaan muiden apteekkien hyviä malleja.

### Koulutuksen tiedot

**Tampere ti 25.8.2020 klo 11.00 - 17.00**

Koulutuksen hinta on 50 euroa/henkilö.  
Ilmoittaudu mukaan 11.8. mennessä ESLUn verkkosivuilla:  
[https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikuntaa-laakkeeksi\\_tampere/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikuntaa-laakkeeksi_tampere/)

**Helsinki pe 13.11.2020 klo 11.00 - 17.00**

Koulutuksen hinta on 50 euroa/henkilö.  
Ilmoittaudu mukaan 30.10. mennessä ESLUn verkkosivuilla:  
[https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikuntaa-laakkeeksi\\_helsinki/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikuntaa-laakkeeksi_helsinki/)

*”Aktiivisen elämän ja liikunnan merkitys kansansairauksien ehkäisyssä.”*

*Liikkujan Apteekki -konsepti tuo terveystiikunnan osaksi asiakasneuvontaa ja terveydenedistämistyötä apteekin arjessa. Toiminnalla lisätään apteekin henkilökunnan tietoa ja valmiuksia terveellisten elintapojen ja puheeksiottamiseen lääkehoidon tukena. Konseptin taustalla ovat Suomen Apteekkariliitto, Hengitysliitto, Liikkuva aikuinen -ohjelma ja Liikunnan aluejärjestöt, jotka tarjoavat apteekkeille konseptin esittelykätejä sekä henkilöstölle suunnattuja koulutuksia, verkostotapaamisia ja muita palveluita.*

### Lisätietoja koulutuksesta:

Merja Palkama, terveystiikunnan kehittäjä  
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
040 595 4195, merja.palkama@eslu.fi

