

Kiinnostaisiko sinua tulla vertaisohjaajaksi liikuntaryhmälle?

Lapuan kaupunki järjestää erilaisia liikuntaryhmiä vertaisohjaajien ohjaamana

Esimerkkejä vertaisohjaajien ohjaamista ryhmistä:

- **Liikuntaryhmä + 65**

Kokoontuu joka toinen tiistai Patruuna areenassa. Kävelyä omaan tahtiin tekonurmella. Mukaan voi ottaa liikkumiseen apuvälineen tarvittaessa. Kävelyn jälkeen 3 eritasoista, vertaisohjaajan jumppaa. Yksi jumpista on tuolijumppa.

- **Vire lavis**

Kokoontuu joka toinen keskiviikko Lapuan nuorisotalon salissa. Vire-lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Vire-lavis toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen.

- **Isä-lapsi liikunta**

Kokoontuu sunnuntaisin alanurmon koulun salissa .Liikuntaa ja leikkiä omatoimisesti tai eri ohjaajien ohjaamana.

- Vertaisohjaajien ryhmät ovat maksuttomia osallistujille
- Voimme perustaa uusia vertaisohjaajan ohjaamia liikuntaryhmiä tarpeen mukaan.
- Tarvittaessa kaupunki auttaa vertaisohjaajan kouluttamisessa, mahdollisten liikuntavälineiden hankinnassa, sopivan tilan löytymisessä liikuntaryhmälle sekä ryhmän markkinoinnissa kohderyhmälle.

Lisätietoja voit kysyä: Anu Kortesoja p. 044 4384595
anu.kortesoja@lapua.fi