

INSPIRATIONSKURSUS

OM FYSISK AKTIVITET

Vi sætter focus på fysisk aktivitet som sundhed for beboerne på plejehjem og institutioner.



Få nye ideer og inspiration til hverdagens arbejde.

Få via kurset en eller flere ressourcepersoner der kan i gang sætte og højne den fysiske aktivitet for institutionens beboere.

Fysisk aktivitet højner livskvaliteten, skaber glæde og gode fællesoplevelser.

Fysisk aktivitet forebygger sygdom og giver energi og overskud - både fysisk og mentalt.

Kurset er delt op i 3 dele og indeholder både teori og fysisk aktivitet.

DEL 1:

Betydningen af fysisk aktivitet som sundhed.

Til den fysiske del har vi alle Bevægelseshusets faciliteter til rådighed.

DEL 2:

Hvordan alle medarbejderne kan vedligeholde den daglige fysiske aktivitet. Her indgår gruppearbejde.

DEL 3:

Praktiske øvelser til beboerne. Vi arbejder med kondition, balance, koordination mv. og forslag til forskellige redskaber mv.

Målgruppe: SOSU-assistenten , sygehjælpere o.lign.

Varighed: 3 timer

Antal deltagere: 6 - 15 personer

Pris: Kr. 995,- pr. person som betales inden kursusstart. (Rabat kan opnås ved deltagelse af flere fra samme institution).

Sted: Bevægelseshuset Fremad Valby, Julius Andersens Vej 8, 2450 København SV
S-togs station: Ny Ellebjerg.

Underviser: Fysioterapeut Finn Egeberg Nielsen

OBS! Husk at medbringe tøj du kan bevæge dig i.

Kontakt: Salgskonsulent Marianne Valentin



22 903 902



valentin.marianne@gmail.com



Klinik for Fysioterapi, Jorcks Passage opg. A, 1. sal, 1162 København K 33 14 23 60
www.jorckspassage.dk