

Invitasjon

Sterk og stødig veilederkurs



Rogaland
21. og 22. november 2022

Sterk og stødig veilederkurs

Sterk og stødig er et kommunalt lavterskeltilbud der styrke- og balansetrening i grupper tilbys eldre personer med begynnende ustøhet og/eller endringer i bevegelsesfunksjon. Treningsgruppene drives i samarbeid mellom kommunens helsetjeneste og frivillige instruktører, og forankres i frisklivssentral eller fysioterapitjenesten. Fysioterapeuter eller fagpersoner med idrettsfaglig bachelorgrad har opplærings- og veiledningsansvar for instruktørene.

Nasjonalt senter for aldring og helse tilbyr halvårlige sertifiseringskurs for Sterk og stødig-veiledere. Vi benytter omvendt undervisning («flipped classroom») som læringsdesign for kursene. Kursdeltaker gjennomgår teori som digitalt forarbeid (ca. 4 timer) to dager før fysisk kurs som hovedsakelig benyttes til veiledning, praktiske øvelser og refleksjon. I etterkant gjennomføres individuelt digitalt etterarbeid (ca 3 timer) før deltakeren får sin sertifisering.

De som har gjennomført kurset får tilgang til kursmateriell via en egen nettside, og invitasjon til å delta i et nasjonalt fagnettverk med jevnlig. Kommuner som skal starte opp Sterk og stødig for første gang kan før kurset ta kontakt med Aldring og helse for informasjon om forankring og etablering av tilbudet: sterkogstodig@aldringoghelse.no



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Program for Sterk og stødig veilederkurs



Digitalt forarbeid (ca.4 timer): Oppgaver sendes kursdeltakerne 01.11.

Digitalt etterarbeid (ca. 3 timer): Frist for innlevering: 01.12

DAG 1 – 09.00-15.30

Tid	Tema
09:00-11.30	• Gruppearbeid – presentasjon fra egen kommune • Refleksjon og erfaringsutveksling etter digitalt forarbeid • Veilederrollen
11.30 – 12.15 LUNSJ	
12.15-15.30	• Introduksjon til håndbøker • Kvalitetssikring av Sterk og stødig-treningen • Praktisk øving: Vurdering av innhold i en Sterk og stødig-time

DAG 2, 09.00 – 15.30

Tid	Tema
09.00 -11.30	• Rollen som opplæringsansvarlig • Praktisk øving: Gjennomføring av praktiske sesjoner i instruktørkurset • Vurdering og godkjenning av instruktører • Videoanalyse av en instruktørsituasjon
11.30 – 12.15 LUNSJ	
12.15-15.30	• Introduksjon til kursportalen • Gjennomgang av kursmateriell • Gjennomgang av digitalt etterarbeid • Oppsummering

Med forbehold om endringer i programmet.



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Praktisk informasjon:

Læringsform: To dagers kurs à 6 timer per dag. Digitalt forarbeid, ca 4 timer, samt digitalt etterarbeid, ca 3. timer

Pris: kr 2400,- , inkludert kursmateriell og lunsj

Påmeldingsfrist: 1. oktober 2022

Sted: Rogaland.

Dato: 21. og 22. november 2022

Timetall: 15

Pris: 2 400 kr (inkl. kursmateriell, lunsj og kaffe/te)

Påmeldingsfrist 1. oktober 2022

Nettpåmelding: <http://www.aldringoghelse.no/kurs-og-konferanser>