



Invitasjon til

Sterk og stødig veilederkurs

Kurs for fysioterapeuter og fagpersoner med idrettsfaglig bachelorgrad

Varighet: 3 dager, hvorav 2 dager fysisk samling

Sted: Bergen, Innbyggerservice Kai gaten 4
Dato: 15. og 16. april 2024, kl. 09.00 – 15.30

REGISTRERING FRA 0830 dag 1

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 ansatt i disse tjenestene 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) før to dager 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 samlinger. 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

Pris 3000,- kr inkludert kursmateriell og lunsj. Det er fortløpende påmelding, med begrenset antall plasser. Påmeldingsfrist: 15.mars 2024.

Meld deg på [her](#)