



Invitasjon til

Sterk og stødig veilederkurs

Varighet: 3 dager, hvorav 2 dager fysisk samling

Hvem er kurset for?

Fysioterapeuter eller fagpersoner med idrettsfaglig bachelorgrad ansatt i frisklivssentral eller fysioterapitjeneste.



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Om Sterk og stødig

Sterk og stødig er et kommunalt lavterskeltilbud med styrke- og balansetrening i grupper for eldre med begynnende ustøhet eller som kjenner at bena ikke er så sterke lenger. Tilbudet drives i samarbeid mellom kommunens helsetjeneste og frivillige instruktører, forankret i frisklivssentral eller fysioterapitjenesten.

Om kurset

Hvem kan delta: Fysioterapeuter eller fagpersoner med idrettsfaglig bachelorgrad ansatt i kommunal frisklivssentral eller fysioterapitjeneste.

Varighet: 3 dager (2 dager fysisk samling + digitalt for- og etterarbeid)

Læringsform: Omvendt undervisning («flipped classroom»)

- Digitalt forarbeid: ca. 4 timer
- Fysisk samling: 2 dager med forelesninger, praktiske øvelser og refleksjon
- Digitalt etterarbeid: ca. 3 timer

Tema i kurset:

- Kvalitetssikring av Sterk og stødig- tilbudet
- Veilederrollen
- Rollen som opplæringsansvarlig
- Rammer og strukturer for organisering og samarbeid med frivillige instruktører

Etter fullført kurs får du:

- Sertifisering som Sterk og stødig-veileder. I hver kommune er det Sterk og stødig-veilederen som har det faglige ansvaret for opplæring, godkjenning og veiledning av frivillige Sterk og stødig-instruktører.
- Tilgang til digitalt og fysisk materiell til bruk lokalt i markedsføring, opplæring og veiledning.
- Delta i et nasjonalt fagnettverk med digitale nettverkssamlinger

Pris: 3400,- inkludert lunsj og kursmateriell

Påmelding: Fortløpende, begrenset antall plasser

Kontakt: Kommuner som skal starte opp Sterk og stødig for første gang, anbefales å ta kontakt på e-post med sterkogstodig@aldringoghelse.no for informasjon om etablering.