

## Liikunnasta lisäarvoa olemassa oleviin palveluihin



Kuva: Liikkuva aikuinen -ohjelma Jiri Halttunen

## Liikunta osana arkea -webinaarit

Liikunta osana arkea -koulutuksessa pureudutaan Liikkujan Apteekki -konseptin hyödyntämiseen apteekissa, liikunnan puheeksiottamiseen sekä asiakkaan motivointiin, liikuntaneuvontaan ja muutosprosessiin. Koulutus lisää osallistujien valmiuksia terveellisten elintapojen edistämiseen ja avaa terveyttä edistävän liikunnan termistöä, taustatekijöitä ja suosituksia aikuisille. Vuorovaikutuksellinen ja käytännönläheinen koulutus sisältää myös kevyttä taukoliikuntaa.

**to 24.9.2020 klo 11.00 - 16.00**

Webinaarin hinta on 50 euroa/henkilö.  
Ilmoittaudu mukaan 10.9. mennessä ESLUn verkkosivuilla:  
[https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea\\_kouvola/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea_kouvola/)

**ti 8.12.2020 klo 11.00 - 16.00**

Webinaarin hinta on 50 euroa/henkilö.  
Ilmoittaudu mukaan 24.11. mennessä ESLUn verkkosivuilla:  
[https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea\\_turku/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikunta-osana-arkea_turku/)

*“Välineitä  
terveysliikunnan  
edistämiseen ja  
omaan työhön.”*

*Liikkujan Apteekki -konsepti tuo terveysliikunnan osaksi asiakasneuvontaa ja terveydenedistämistyötä apteekin arjessa. Toiminnalla lisätään apteekin henkilökunnan tietoa ja valmiuksia terveellisten elintapojen ja puheeksiottamiseen lääkehoidon tukena. Konseptin taustalla ovat Suomen Apteekkariliitto, Hengitysliitto, Liikkuva aikuinen -ohjelma ja Liikunnan aluejärjestöt, jotka tarjoavat apteekkeille konseptin esittelykäyntejä sekä henkilöstölle suunnattuja koulutuksia, verkostotapaamisia ja muita palveluita.*

### Lisätietoja koulutuksesta:

Merja Palkama, terveysliikunnan kehittäjä  
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
040 595 4195, merja.palkama@eslu.fi





## Liikuntaa lääkkeeksi -webinaari 13.11.

Liikuntaa lääkkeeksi -koulutuksessa osallistuja saa eväitä liikuntaneuvonnan ja terveystiikunnan edistämiseen lääkehoidon tukena. Koulutuksessa käsitellään aktiivisen elämäntavan ja liikunnan merkitystä yleisimpien kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa lääkehoidon tukena. Tarkemmassa käsittelyssä ovat sepelvaltimotauti, eteisvärinä, astma, keuhkohtaumatauti, 2-tyypin diabetes ja aivoverenkiertohäiriöt. Lisäksi koulutuksessa verkostoidutaan ja kuullaan muiden apteekkien hyviä malleja.

### Webinaarin ajankohta

pe 13.11.2020 klo 11.00 - 16.00

Webinaarin hinta on 50 euroa/henkilö.

Ilmoittaudu mukaan 30.10. mennessä ESLUn verkkosivuilla:  
[https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikuntaa-laakkeeksi\\_helsinki/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/liikuntaa-laakkeeksi_helsinki/)

*”Aktiivisen elämän ja liikunnan merkitys kansansairauksien ehkäisyssä.”*

*Liikkujan Apteekki -konsepti tuo terveystiikunnan osaksi asiakasneuvontaa ja terveydenedistämistyötä apteekin arjessa. Toiminnalla lisätään apteekin henkilökunnan tietoa ja valmiuksia terveellisten elintapojen ja puheeksiottamiseen lääkehoidon tukena. Konseptin taustalla ovat Suomen Apteekkariliitto, Hengitysliitto, Liikkuva aikuinen -ohjelma ja Liikunnan aluejärjestöt, jotka tarjoavat apteekkeille konseptin esittelykäyntejä sekä henkilöstölle suunnattuja koulutuksia, verkostotapaamisia ja muita palveluita.*

### Lisätietoja koulutuksesta:

Merja Palkama, terveystiikunnan kehittäjä  
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
040 595 4195, merja.palkama@eslu.fi

