



## VESILIIKUNNAN JA VESITERAPIAN VAIKUTUSMEKANISMIT

Savonlinna 11.10.2011

[WWW.VESILIIKUNTA.COM](http://WWW.VESILIIKUNTA.COM)



# Sisältö ja ohjelma 11.10.2011

Miten tekisin vesiliikunnasta ja vesiterapiasta innostavampaa ja vaikuttavampaa? Miten ohjata vesiliikuntaa osana liikunnan-ohjaajan työtä? Miten voisin hyödyntää vesiliikuntaa paremmin osana fysioterapiaa? Millaisia tavoitteita vesiterapialle voi asettaa? Näitä ja muita ohjelmassa olevia asioita pohditaan tässä koulutuksessa.	Koulutuksen sisältönä on vesiliikunnan ja vesiterapian vaikutusmekanismit eri kohderyhmillä sekä vaikuttavuuden arviointikeinot. Päivän kouluttajana toimii Eevaliisa Anttila Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista.  Koulutuksessa saa ideoita mm. seuraavien liikunnallisten ja fysioterapeuttisten tavoitteiden saavuttamiseksi:	1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn parantaminen 2. Lihasvoiman ja aineenvaihdunnan lisääminen 3. Rentoutuneisuuden, lihasten elastisuuden ja nivelten liikkuvuuden parantaminen 4. Toimintakyvyn, tasapainon ja koordinaation parantaminen 5. Laihduttaminen ja painonhallinta 6. Yhteisöllisyyden, sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen oppiminen
Osallistumismaksu	Maksuton	Maksuttomuus käsittää opetuksen ja kurssimateriaalin
Koulutuspaikka	Savonniemenkatu 6, Savonlinna Auditorio, 1. krs	Mikkelin ammattikorkeakoulun Savonniemen kampus
Ilmoittautuminen 5.10.2011 mennessä	Projektipäällikkö Elina Päykkönen	p. 015-355 6975 <a href="mailto:elina.paykkonen@mamk.fi">elina.paykkonen@mamk.fi</a>
Ruokailu	Omakustanteinen 6,20-7,80 eur	Amica, samassa rakennuksessa

Koulutus on osa ”Vesi liikuttaa ja kuntouttaa, vesiliikunnan ja vesiterapian kehittäminen Etelä-Savossa (VESKU)” -hanketta. Hanketta rahoittaa Euroopan unionin sosiaalirahasto ja Etelä-Savon ELY-keskus.

## TIISTAINA 11.10.2011

- 9.00 Kurssin avaus,  
projektipäällikkö Elina Päykkönen (EP), VESKU-hanke, Mikkelin ammattikorkeakoulu
- 9.15 Veden vaikutusmekanismit ihmiseen,  
vesiliikuntakouluttaja Eevaliisa Anttila (EA), Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy
- 10.30 Kahvitauko
- 10.45 Case-selvityksiä erilaisten vesiliikuntatapojen terveyttä edistävästä ja kuntouttavista onnistumistarinoista EA
- 12.15 Lounas
- 13.00 Vesiliikunta ja vesiterapia eri elämänvaiheissa. Miksi ja miten vesi kuntouttaa?  
Tutkimustuloksia ja hyviä käytäntöjä. EA
- 14.15 Kahvitauko
- 14.30 Vesiliikunnan ja vesiterapian arviointikeinot ja mittarit, EA
- 15.45 Miten tästä eteenpäin, palaute ja kurssin päätös, EP
- 16.00 Päivän ohjelma päättyy - Hyvää kotimatkaa!