



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU



VERKKOKOULUTUS: LIIKUNTA JA RAVITSEMUS MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA 3 OP

Voidaanko mielenterveyttä ja aivoterveyttä edistää terveellisillä elämäntavoilla? Kuinka liikunta ja ravitsemus vaikuttavat mielen- ja aivojen terveyteen? Mikä on tai mikä voisi olla liikunnan ja ravitsemuksen rooli osana mielenterveystyötä – katsaus nykytilanteeseen ja tulevaisuuteen.

Kurssilla avataan liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvää tutkimusnäyttöä ja sen hyödyntämistä mielenterveyttä edistävässä käytännön työssä. Ilmoittaudu mukaan ja osaat perustella toimintaasi!

Kohderyhmä

Mielenterveyden edistämisestä kiinnostuneet sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset

Ajankohta ja paikka

18.2. - 30.4.2019

Savonia-ammattikorkeakoulu

Sisältö

Opintojaksolla opiskellaan liikunta- ja ravitsemushoitoa hyödyntäviä uusia ja tutkitusti hyväksi havaittuja toimintatapoja ja näkökulmia, joita voidaan käyttää osana lääkkeetöntä mielenterveyden edistämistyötä.

Toteutus

Koulutus toteutetaan verkossa Moodle - verkko-oppimisympäristössä. Opintojen laajuus on 3 op (1 op on n. 27 tuntia opiskelijan työtä). Ilmoittautumisajan päätyttyä saat kirjautumisohjeet ja käyttäjätunnukset ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen.

Verkkokoulutuksen hyväksytyt suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista verkko-keskusteluihin ja toisten näkökulmien kommentointia, itsenäistä opiskelua ja verkkotehtävien suorittamista annettujen kriteerien pohjalta.

Kouluttajat

Sari Aalto, ThM, laillistettu ravitsemusterapeutti, ravitsemustieteen lehtori, Savonia-ammattikorkeakoulu
Eija Partanen-Kivinen, LitM, liikuntatieteellisten aineiden lehtori, Savonia-ammattikorkeakoulu

Hinta ja ilmoittautuminen

190 € + alv 24 % / osallistuja

Ilmoittautuminen päättyy 28.1.2019

Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen tapahtuvasta perumisesta tai peruuttamatta jättämisestä laskutetaan koko koulutuksen hinta. Sairastapauksessa laskutettuja erää ei palauteta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa. Koulutukseen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutus toteutetaan, jos on riittävä määrä osallistujia, tieto toteutuksesta sähköpostitse kaksi viikkoa ennen koulutusta.

Lisätiedot:

Savonia-ammattikorkeakoulu, Terveysala Kuopio

Suvi Räisänen

Liiketoimintasihteeri

044 785 6420

terveysalan.taydennyskoulutus@savonia.fi