



Reumaliitto

ASAHI- VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Paikka Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, 80100 Joensuu

Aika Perjantaina 28.9.2018 klo 9:00-16:30

Hinta 60 €/hlö. Hinta sisältää opetuksen, materiaalit sekä aamu- ja iltapäiväkahvit.

Paikallisyhdistysten liikuntavastaaville ja liikuntavertaisohjaajille tarkoitettu päivä. Tule hakemaan perustietoa Asahi-terveysliikunnan ohjauksesta sekä lisäenergiaa syksyysi. Ohjauskokemuksesta on hyötyä, mutta ei edellytys koulutukseen osallistumiselle. Tai tule mukaan viettämään liikunnallinen päivä Asahin merkeissä.





Reumaliitto

OHJELMA:

9.00 Tervetuloa, aamukahvit & johdanto Asahi-terveysliikuntaan

9:30-10:30 Asahi-harjoitus

10.30-11.30 Tekniikkaharjoitukset

11.30-12.15 Lounas^[1]_[SEP] (omakustanteinen)

12.15-14.00 Asahin ohjaaminen ja tekniikka- ja ohjausharjoitukset

14.00-15.00 Ohjausharjoitukset

15.00-16.00 Iltapäiväkahvit, palaute + käytännön asioita hyvän Asahi-kokemuksen varmistamiseksi

Kouluttajana on Jore Marjaranta, joka on toiminut yli 5 vuotta Asahi- ohjaajan ammatissa.

Koulutuksen **hinta** 60 €/osallistuja pitää sisällään opetuksen, materiaalit sekä aamu- ja iltapäiväkahvit. **Lounas on omakustanteinen** tai ota mukaasi omat eväät, että jaksat koko päivän.

Varustus: Varaa mukaasi vaatteet, joissa on mukava tehdä harjoituksia. Pakkaa mukaan myös juomapullo ja muistiinpanovälineet.

Ilmoittautumiset 14.9. mennessä täältä: <https://www.reumaliitto.fi/fi/form/asahi-vertaisohjaajakoulutus-joe>

Lisätiedot: Tinja Saarela, Suomen Reumaliitto ry. GSM 040 821 5567, tinja.saarela@reumaliitto.fi

Peruutusehdot: Peruutukset tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen koulutusta, jolloin osallistumismaksua ei veloiteta. Myöhäisemmän peruuntumisen kohdalla veloitetaan osallistumismaksu peruutusehtojemme mukaan. Peruutusehdot lähetetään kurssikirjeen mukana.

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Asahi Health Oy ja Opintokeskus Sivis kanssa.



Opintokeskus **Sivis**