



Ikäihmisten vertaisohjaajien koulutuspäivä

To 5.2.2026, klo 9.00-12.00 Etäkoulutus omalla paikkakunnalla
Ti 10.2.2026 klo 9.00-13.00 Lähikoulutus Sotkamossa

Koulutuspäivä soveltuu juuri sinulle, ikäihmisten vertaisohjaajalle tai vertaisohjaajaksi haluavalle. Lämpimästi tervetuloa mukaan kehittämään omia taitojasi sekä oppimaan uutta vertaisohjaajana toimimisesta.

Etäosuuden ohjelma:

- Ohjaamisen perusteet
- Vertaisohjaajana toimiminen

Lähiosuuden ohjelma:

- Voimaharjoittelun perusteet
- Voima- ja tasapainoharjoittelu käytännössä

Koulutuspäivästä saat mukaasi Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu oppaan vertaisohjaajille, ohjeet koulutuksessa tehtävistä käytännön harjoitteista sekä todistuksen osallistumisesta.

Koulutus on maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
sähköpostiin mirva.kytomaki@ristijarvi.fi
tai puhelinnumeroon 044 715 9310
viimeistään 2.2.2026 mennessä.

