



# Tervetuloa ikäihmisten vertaisohjaajien koulutuspäivään!

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

## Koulutuspäivän ohjelma:

- Voimaharjoittelun perusteet
- Voiman mittaus käytännössä
- Kahvihetki
- Vertaisohjaajana toimiminen
- Voimaharjoittelu käytännössä

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

Koulutuksen hinta on 15 €/osallistuja.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen sähköpostiin [maarinieminen@kamk.fi](mailto:maarinieminen@kamk.fi) tai puhelinnumeroon 044 532 5920 viimeistään 9.9.2022 mennessä.

Aika: 17.9.2022, klo 10.30-14.30

Paikka: Kajaanin Ammattikorkeakoulu  
Ketunpolku 1, Tieto 2 -rakennus

Teema: Ikäihmisten voimaharjoittelu.



KAMK • University  
of Applied Sciences

