**Liikunnan vertaisohjaajakoulutus**

**Missä?** **Hotelli Scandic Tampere City**, Hämeenkatu 1, 33100 Tampere, (käyntiosoite Rautatienkatu 16)

**Aika 10.3.2018 klo: 9.30-16.00 (Aamupala alkaen klo 8.30)**

**Kulkuyhteydet**

Tampereen rautatieasema on koulutuspaikkaa vastapäätä, matkaa n. 50m. Hotellissa on maksullinen pysäköintihalli (sisäänajo Verkatehtaankatu 13). Lähin P-talo on hotellia vastapäätä sijaitseva Finnpark P-Asema (sisäänajo Rautatienkatu 27). Pysäköinti maksaa hotellivieraille 18 €/vrk, hotellissa maksettuna.

**Kohderyhmä**

Yhdistysten liikunnan vertaisohjaajiksi aikovat ja liikunnan vertaisohjaajina jo toimivat.

**Koulutuksen tavoitteet**

* Antaa eväitä liikunnan vertaisohjaajana toimimiseen
* Antaa työkaluja yhdistysliikuntaan
* Kerryttää kokemuksia ja innostaa!

HUOM! Ota mukaasi joustavat vaatteet ja sisätiloihin soveltuvat kengät! Ei hikiliikuntaa!

**Kouluttajat**

 Kouluttajina toimivat Veera Farin Hengitysliitosta, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044- 4077020 ja psykologi Satu Lähteenkorva (Psykologipalvelu Core).

**Ilmoittautuminen**

Ilmoittautumiset 24.2. mennessä sähköisellä lomakkeella osoitteessa <https://www.webropolsurveys.com/S/3F08BFA38A28EAEC.par>

**Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä oletko uusi aloittava liikunnan vertaisohjaaja vai onko sinulla jo kokemusta liikunnan vertaisohjaajana toimimisesta? Kerro myös miksi haluat osallistua koulutukseen ja mitä odotat koulutukselta?** Muista ilmoittaa myös erityisruokavaliot!

**Ohjelma 10.3.2018 Liikunnan vertaisohjaajat**

8.30 Aamupala

9.30 Yhteinen aloitus muiden vertaisohjaajien kanssa

 Mikä on Hengitysliitto? Yleistä vertaisryhmätoiminnasta/Hengitysliiton suunnittelijat

10.30 Hengitä ja hengästy! –liikuntaluento ja kevyitä harjoituksia / Veera Farin, Hengitysliitto

12.00 Lounas

13.00 Kevyttä liikuntaa käytännössä! / Veera Farin, Hengitysliitto

14.30 Kahvi

15.00 Miten jaksan vertaisohjaajana? / psykologi Satu Lähteenkorva

16.00 Päivän ajatukset ja loppuyhteenveto

16.15 Hyvää kotimatkaa!

Ohjelman sisältö ja aikataulut viitteellisiä, muutokset mahdollisia!