

# Vertaisliikuttaja -koulutus

**25.-27.9.2023**

Honkiniemen kurssi- ja leirikeskus  
Honkiniementie 150, Ähtäri

Koulutus on tarkoitettu A-killoissa liikunta- ja elämäntaparyhmiä ohjaaville tai sellaiseksi aikoville. Koulutus sisältää liikunnallisia harjoituksia ja antaa tukea ryhmien perustamiseen sekä sisältöjen suunnitteluun. Tänä vuonna huomioidaan erityisesti saman tyyppistä toimintaa järjestävien toimijoiden kanssa verkostoituminen.

## Hinta ja majoitus:

- 120 €/henkilö omin liinavaattein, liinavaatteet leirikeskuksesta 8 €/setti
- Majoitus 2 hengen huoneissa.
- Maksimiosallistujamäärä 16 henkilöä.
- Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

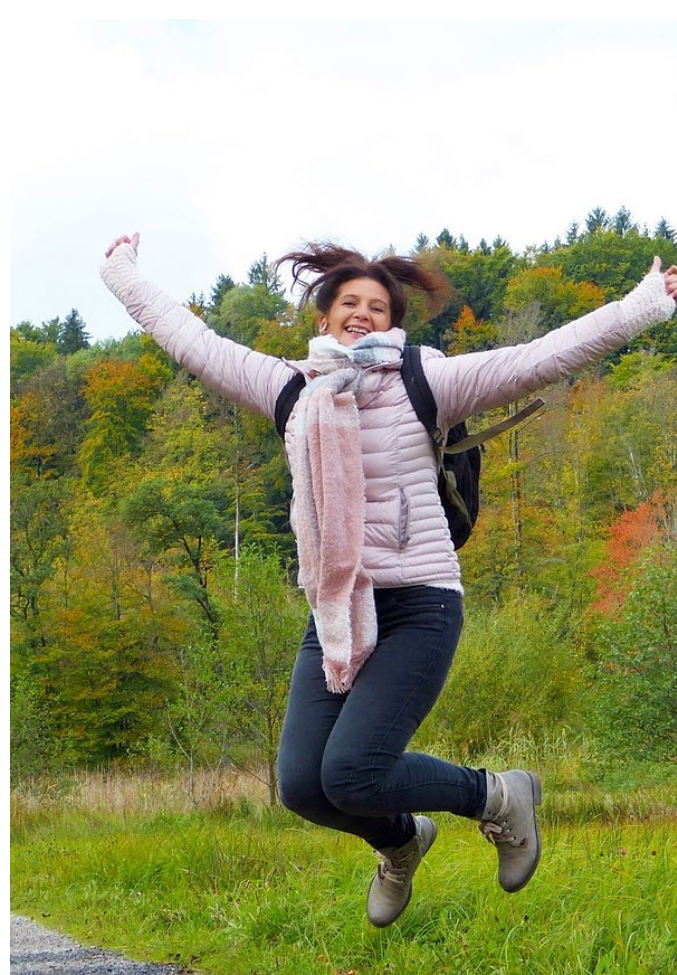
## Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksittäin viimeistään 23.8.2023

- [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) käyttäen ekstranet -tunnuksia tai
- ilmoittautumislomakkeella osoitteeseen: A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B, 33500 Tampere

**Kouluttajina** Mikko Putaja ja Olli Lehtiniemi  
**Vertaiskoutsina** Toni Vanhala  
p. 046 5801 775, [toni.vanhala@tampereena-kilta.fi](mailto:toni.vanhala@tampereena-kilta.fi)

## Lisätietoja

Mikko Putaja, p. 040 566 4841  
(koulutuksen sisältöasiat)  
Anna Niemistö, p. 0400 394 869  
(ilmoittautumiset ja maksut)



## **Maanantai 25.9.**

### *Saapuminen aikaisintaan 14.00*

- 14.30 Avaus, tutustuminen, odotukset koulutukselle ja omat kokemukset ohjaajina  
16.00 Päivällinen  
17.00 A-kiltojen toimintamalleja ja hyviä käytäntöjä vertaisliikumisessa.  
18–19. Yhteislenkki, venyttelyt, luonnon vaikutus mieleen  
Sauna ja iltapala

## **Tiistai 26.9.**

- 8.00 Aamupala  
9.00 Kuinka perustetaan elämäntapa/ liikuntaryhmä?  
11.00 Lounas  
12.00 Lajiharjoituksia  
16.00 Päivällinen ja lepotauko  
18.00 Verkostoituminen muiden toimijoiden kanssa - ryhmätyö  
Sauna ja iltapala

## **Keskivikko 27.9.**

- 8.00 Aamupala  
9.00 Harjoituksia sisällä ja ulkona  
11.00 Lounas  
12.00 Turvallinen liikkuminen  
13.00 Kehonhuolto, alustus ja harjoituksia  
14.00 Koulutuksen päättäminen, palautteet, todistukset  
Kotiin lähtö



- **Koulutuksen hinta** sisältää ohjelmaan merkityt ruuat **omin liinavaattein**. Majoituskohde veloittaa liinavaatteista erikseen, ja sen osallistuja joutuu itse maksamaan. Huom. kaikilla majoituspalveluilla ei ole tarjota liinavaatteita.
- **A-Kiltojen Liiton tuki koulutustoiminnan matkakustannuksiin** määräytyy A-kiltapaikkakunnan ja koulutuspaikkakunnan välisen matkan pituuden perusteella, 16 senttiä/km matkustustavasta riippumatta, enintään 4 henkilön osalta/ A-kilta/ kurssi. Tukea ei makseta rahana, vaan huomioidaan A-killalle lähetettävän kurssilaskun loppusummassa. Tukea voi saada enintään kurssin hinnan verran. Matkatuen saannin edellytyksenä on, että A-kilta on toimittanut edellisen vuoden seurantatiedot sekä maksanut erääntyneen jäsenmaksunsa A-Kiltojen Liitolle.
- **Kun osallistujamäärä tulee täyteen**, seuraavaksi ilmoittautuneet ovat varasijoilla. Kun joku peruuttaa osallistumisen, varasijoilta pääsee mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Näistä ilmoitetaan A-kiltaan tai henkilökohtaisesti osallistujalle, mikäli hänen puhelinnumeronsa on ilmoitettu. Varallaolo ei velvoita ottamaan vapautunutta paikkaa vastaan.
- **Sitovan ilmoittautumisen peruminen** täytyy tehdä 2 viikkoa ennen koulutuksen alkamista. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista laskutamme sovitusti, paitsi sairastapauksissa, jolloin on esitettävä lääkärintodistus.
- **Koulutuksen peruuntuessa** siitä ilmoitetaan erikseen osallistujat ilmoittaneeseen A-kiltaan.
- Osallistujat on vakuutettu tapaturmien osalta A-Kiltojen Liiton taholta.
- Ei lemmikkieläimiä koulutuksiin.
- Välttää voimakkaiden hajusteiden käyttöä.
- Kaikki A-kiltatoiminta on päihteetöntä.
- Pidätämme oikeuden muutoksiin.

# ILMOITTAUTUMISLOMAKE

## Vertaisliikuttaja

25.–27.9.2023

Honkiniemen kurssi- ja leirikeskus, Ähtäri

\_\_\_\_\_ A-kilta ry

### ilmoittaa seuraavat osallistujat:

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

\_\_\_\_\_ Paikka

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Päiväys

2023

\_\_\_\_\_ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

Ilmoittautumiset 16.8.2023 mennessä joko  
**sähköisesti** [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) käyttäen ekstranet -tunnuksia  
**tai** oheisella **ilmoittautumislomakkeella** osoitteeseen  
A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B 3.krs, 33500 TAMPERE