

Hae mukaan hyvinvointia lisäävään Kulttuuria liikkeellä toimintaan!

Kaksiosaisessa koulutuksessa saat valmiuksia ohjata Asahi-liikunta-hetkiä ikääntyneille yhdistyksessäsi. Koulutus ei edellytä aiempaa ohjauskokemusta.

Saat käytännönläheisiä ideoita, vertaistukea ja rohkaisua uusiin kokeiluihin. Koulutuksen jälkeen pääset mukaan Teamsissa järjestettäviin verkostotapaamisiin.



Koulutus

Kaksiosainen kurssi:
Kulttuuri kutsuu liikkeelle
Teams-aloitus
25.9.2026 klo 9.00-10.30

Asahi-vertaisohjaajaksi askel askeleelta
30.9.2026 9.00-16.00
Villa Elba
Sannanrannantie 60, Kokkola

Kurssin hinta on 40 €, sis.
Asahi-vertaisohjaaja-koulutuksen ja lounaan 30.9.

Lisäksi kolme Teams-verkostotapaamista.

Asahi

Asahi-liikunta on lempeää Suomessa kehitettyä terveysliikuntaa, joka tukee hyvinvointia parantamalla liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Se on helppo oppia, ja sopii kaikille, koska liikkeet tehdään seisoen tai istuen.

Voit tutustua Asahin liikkeisiin:
<https://www.youtube.com/elakeliitto> - Kulttuuria liikkeellä.

Asahi-liikuntahetkissä toimit yhdistyksessäsi vertaisliikuttajana kohdaten rohkaisevasti myös vähän liikkuvia ihmisiä.

Liikuntahetket toteutetaan vierailuilla yhdistyksen ryhmiin, esim. kulttuurikerhoihin.

Hae mukaan!

Hae mukaan viimeistään 6.9.2026:
<https://elakeliitto.fi/tapahtumat/-> Kulttuuria liikkeellä - koulutus

Hakemuksia käsitellään jo hakuaikana. Paikat voivat täyttyä ennen hakuajan päättymistä.

Lisätietoja:
Outi Kokko-Ropponen
liikuntasuunnittelija
outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi
p. 040 7257 024

Tiina Putkinen
järjestösuunnittelija
tiina.putkinen@elakeliitto.fi
p. 040 7257 180



Hankkeeseen on saatu avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.
Hanketta hallinnoi Eläkeliitto ry.