



Elämäni eläkevuodet alkamassa

**NYTKU!**

#eläkevalmennus

## ELÄMÄNI ELÄKEVUODET -VALMENTAJAKOULUTUS

### 1. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Aamukahvi, tervetuloa!  
Koulutukseen orientoituminen  
Hyvinvointia vuosiin (ulkona)
- 11.00 Valmentava ote:  
Rohkaisua, kannustusta ja hoksauttamista!
- 12.00 Lounas
- 12.45 Eläkevuodet – uusi elämänvaihe  
Mielen hyvinvointi ja elämäntaidot
- 14.15 Kahvitauko
- 14.30 Liikkujan polkuni lapsuudesta tähän päivään  
Tuumasta toimeen - valmentajaparit ideoivat
- 16.30 Heipat ja huomenna nähdään!

### 2. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Tervetuloa!  
Liikkumisen monet hyödyt  
Omanoloinen liikkuminen
- 10.00 Kunnonkatsastus  
Liikkujan tukipilarit
- 11.30 Lounas
- 12.15 Paikallisen valmennuksen suunnittelu
- 14.00 Kahvitauko
- 14.15 Uusilla eväillä eteenpäin
- 15.00 Koulutuspäivän päätös ja kotiinlähtö

### LISÄTIETOA

#### Ikäinstituutin yhteyshenkilö

koordinaattori Markku Holmi  
markku.holmi@ikainstituutti.fi, p. 040 081 4834

[www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/elakevalmennus](http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/elakevalmennus)

#### Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus sisältää

- Kaksi lähiopiskelupäivää
- Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmän materiaaleja
- Ikäinstituutin kouluttajien tuen ryhmän perustamisessa

*Ainutlaatuinen eläkevalmennus liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista.*

