



Elämäni eläkevuodet alkamassa

**NYTKU!**

#eläkevalmennus

Eläkkeensaajien Keskusliiton yhdistyksille tarjolla

## MAKSUTON ELÄKEVALMENTAJAKOULUTUS

### Sinustako vapaaehtoinen eläkevalmentaja?

Etsimme nyt Tampereen ja Kuopion Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutuksiin vapaaehtoisia valmentajapareja. Jos olet jo eläkkeellä, sinulla on kokemusta ryhmän-ohjauksesta ja olet kiinnostunut ihmisten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, olet etsimämme henkilö. Kenet voisit houkutella valmentajapariksesi?

Vapaaehtoisena vertaisvalmentajana opit lisää valmentavasta otteesta, tutustut uusiin ihmisiin ja teet merkityksellistä työtä toisten ja omalle hyvinvoinnille.

### Ikäinstituutti järjestää keväällä 2019 kaksi Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutusta

**9.–10.5. Tampereella**

**23.–24.5. Kuopiossa**

Valmentajakoulutusten tavoitteena on perustaa kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistyksiin vapaaehtoisten vertaisvalmentajien vetämiä Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmiä. Maksuttomat valmennusryhmät ovat suunniteltu juuri eläkkeelle siirtyneille, vähän liikkuville ja heikomman tulotason omaaville henkilöille, jotka haluavat etsiä uutta virtaa eläkevuosiinsa.

### Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus sisältää

- Kaksi lähiopiskelupäivää
- Harjoitusvalmennuksen ja sen arvioinnin
- Valmiit tuntimallit kahdeksaan ryhmätapaamiseen
- Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmän materiaaleja
- Ikäinstituutin kouluttajien tuen ryhmän perustamisessa

### YHTEYSTIEDOT

#### Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

**Lisätietoa** järjestösuunnittelija Marja Raitoharju  
marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi, p. 040 450 6565

**Ilmoittautuminen** järjestösuunnittelija Jarkko Utriainen  
jarkko.utriainen@elakkeensaajat.fi, p. 050 436 3449

#### Ikäinstituutin yhteyshenkilöt

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

suunnittelija Taru Tanskanen  
taru.tanskanen@ikainstituutti.fi, p. 040 579 3729

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

*Ainutlaatuinen eläkevalmennus liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista.*



**sydän**  
tekee hyvää



**EKL** Eläkkeensaajien  
Keskusliitto EKL ry  
Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

**POHJOIS-KARJALAN  
KANSANTERVEYDEN KESKUS**

Elämäni eläkevuodet – liikettä ja mielenvoimaa -hanke (2019–2021) innostaa kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjä perustamaan vapaaehtoisten vertaisohjaajien vetämiä eläkevalmennusryhmiä. Tällä hetkellä hankekumppaneita ovat Sydänliitto, Eläkkeensaajien Keskusliitto ry, Eläkeläiset ry ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.