



Ikäinstituutti

Elämäni eläkevuodet alkamassa

NYTKU!

#eläkevalmennus

EKL-Yhdistyksille ja Piireille tarjolla maksuton ELÄKEVALMENTAJAKOULUTUS Porvoossa

Sinustako vapaaehtoinen eläkevalmentaja?

Etsimme Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutukseen vapaaehtoisia valmentajapareja. Jos olet jo eläkkeellä, sinulla on kokemusta ryhmänohjauksesta tai 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.

Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus 30.-31.10.2019 Porvoossa

Kokouspoukamassa (Emäsalontie 152)

Ilmoittautumiset 30.9. mennessä: Jarkko Utriainen,
jarkko.utriainen@elakkeensaajat.fi, p. 050 436 3449

Lisätiedot: Marja Raitoharju,
marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi, p. 040 450 6565

Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus sisältää

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

Valmentajakoulutuksen tavoitteena on perustaa Eläkkeensaajien Keskusliiton yhdistyksiin vapaaehtoisten vertaisvalmentajien luotsaamia Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmiä.

Maksuttomat valmennusryhmät on suunniteltu juuri eläkkeelle siirtyneille, vähän liikkuville ja heikomman tulotason omaaville henkilöille, jotka haluavat löytää uutta virtaa eläkevuosiinsa.

Tule sinäkin mukaan tekemään merkityksellistä vapaaehtoistyötä juuri eläkkeelle jääneiden hyväksi!

Ainutlaatuinen eläkevalmennus liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista.



sydän
tekee hyvää



EKL Eläkkeensaajien
Keskusliitto EKL ry
Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf



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