



Elinvoimaa-koulutus

Ohjelma 16.3.2020

Koulutuksen tavoite Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa -toiminta tukee yhdistysten kerho- ja vapaaehtoistoimintaa sekä kehittää erilaisia tapoja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Elinvoimaa-koulutus on peruskoulutus, jossa saat tietoa, ideoita ja keinoja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen.

Kohderyhmä Koulutus sopii kaikille ikääntyville, jotka haluavat vahvistamaan mielen hyvinvoinnista käytävää keskustelua ikääntyvien parissa tai muulla tavoin yhdistyksen toiminnassa.

Koulutusaika ja paikka ma 5.10. klo 13:00 – ke 7.10.2020 klo 12:00
EKL Rajaniemen Loma- ja koulutuskeskus, Rajaniementie 35, Virrat.

Kouluttajat EKL Elinvoimaa -toiminnasta järjestösuunnittelijat Anu Kuikka ja Janne Lahtia.

Koulutuksen hinta Koulutus on maksuton, sisältäen koulutuksen, jaetavan materiaalin, majoituksen ja ruokailut. Matkakulut korvataan erillisen ohjeen mukaan, joka jaetaan koulutuksen alussa.

Majoitus ja ateriat Koulutukseen sisältyy majoitus pääsääntöisesti kahden hengen huoneissa (yhden hengen huoneet erillistä maksua vastaan) ja Rajaniemen Lomakeskuksen runsas puolihoito. Erikoisruokavaliot on hyvä muistaa kertoa huoneen avainta noudettaessa, ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset Joko osoitteessa www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/koulutus/ tai alla oleville henkilöille **20.9.2020 mennessä.**

Muuta huomioitavaa Omatoimista illanviettoa voi haluttaessa toteuttaa saunoen, pelaten tai luonnossa liikkuen.

Lisätietoja

Anu Kuikka
050 911 3247
anu.kuikka@ekl.fi

Janne Lahtia
050 576 6918
janne.lahtia@ekl.fi

Koulutuspäivien aikataulu ja sisältö

me 5.10. 2020

Klo

13:00

Ilmoittautuminen, kahvi ja majoittuminen huoneisiin

13:30

Koulutuksen avaus

Koulutuspäivien ohjelma

Tutustuminen, Ryhmytyminen

Positiivinen mielenterveys voimavarana

Mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä

16:30

Päivällinen

19:00 – 21:00

Iltapala, sauna

ti 6.10. 2020

8:00

Aamiainen

9:00

Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät

Elämän monet kriisit

Taito kohdata elämän vastoinkäymisiä

12:00

Lounas

13:00

Sosiaaliset suhteet

Tunnetaidot

Osallisuus ja luottamus

16:30

Päivällinen

19:00

Iltapala, sauna

ke 7.10.2020

8:00

Aamiainen

9:00

Omat kehittymismahdollisuudet

Jaksaminen

Koulutuksen palaute

12:00

Lounas

Huoneiden luovutus

Koulutus sisältää erilaisia ryhmissä tehtäviä harjoitteita. Ateriat ja muu ohjelma aikataulun mukaan. Muutokset koulutuksen sisältöön tai järjestykseen ovat mahdollisia.

www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/koulutus

Hyvällä mielellä läpi elämän