



Elinvoimaa-koulutus

Koulutusaika ja paikka

ke 16.3.2022 klo 13:00 – pe 18.3.2022 klo 12:00

Rajaniemen Loma- ja koulutuskeskus, Rajaniementie 35, Virrat.

Koulutuksen tavoite

EKL 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 oman ja läheisten mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen.

Kohderyhmä

Koulutus sopii kaikille ikääntyville, jotka haluavat vahvistamaan mielen hyvinvoinnista käytävää keskustelua ikääntyvien parissa tai huomioida muulla tavoin erilaisissa ryhmissä.

Kouluttaja

EKL Elinvoimaa toiminnasta järjestösuunnittelija Anu Kuikka.

Koulutuksen hinta

Koulutus on maksuton, sisältäen koulutuksen, jaetavan materiaalin, majoituksen ja ruokailut. Matkakulut korvataan erillisen ohjeen mukaan.

Majoitus ja ateriat

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

Ilmoittautumiset

Joko osoitteessa <https://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/> tai alla olevalle henkilölle kaksi viikkoa ennen koulutusta mennessä.

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

Hyvällä mielellä läpi elämän

Koulutuspäivien aikataulu ja sisältö

Ensimmäinen päivä

Klo

13:00 Ilmoittautuminen, kahvi ja majoittuminen huoneisiin

13:30 Koulutuksen avaus
Koulutuspäivien ohjelma
Tutustuminen, Ryhmäytyminen
Positiivinen mielenterveys voimavarana
Mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä

16:30 Päivällinen

19:00 - 21:00 Iltapala, sauna

Toinen päivä

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 – 21:00 Iltapala, sauna

Kolmas päivä

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.

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

www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa

Hyvällä mielellä läpi elämän