



Elinvoimaa-koulutus

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.

Koulutusaika ja paikka

ke 1.9. klo 13:30 - pe 3.9.2021 klo 12.
Rajaniemen Loma- ja koulutuskeskus, Rajaniementie 35, Virrat.

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, ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset

Joko osoitteessa www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/koulutus/ 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 aikatauluja sisältö

Ensimmäinen päivä

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

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