



## EKL Elinvoimaa kutsuu eläkkeensaajia KESÄMIELI-koulutukseen, jossa

- ... saa harjoitella heti käyttöön otettavia, uusia sekä helppoja toiminnallisia menetelmiä
- ... saa ideoita, oivalluksia, rohkeutta ja vahvistusta omaan osaamiseen
- ... saa tutustua uusiin ihmisiin, vaihtaa kokemuksia ja kokea mukavaa yhdessäoloa
- ... saa selkeää, osallistavaa ja innostavaa opetusta

### Kenelle Kesämieli-koulutus on tarkoitettu

EKL-yhdistyksien kaikille eläkkeensaajille ja erilaisten kerhojen vetäjille ja, jotka haluavat oppia uutta. Osallistujien ei tarvitse osata entuudestaan ryhmän ohjaamista. Voit tulla mukaan, vaikka kaverin kanssa.

### Aika ja paikka

**ma 17. - ke 19.5.2021** Rajaniemen loma- ja koulutuskeskus, Rajaniementie 35, Virrat.

### Koulutuksen sisältö

Kesämieli-koulutuksessa perehdytään erilaisiin helppoihin menetelmiin, joita voidaan käyttää monenlaisten ryhmien ohjaamisessa ja tapaamisissa. Opetus ja harjoitukset tapahtuvat sekä sisällä että ulkona luonnossa.

### Hinta

Koulutus on maksuton sisältäen opetuksen, jaettavan materiaalin, majoituksen, Rajaniemen keittiön runsaat ja maukkaat ateriat sekä saunomisen. Matkat korvataan erillisen ohjeen mukaan, joka jaetaan koulutuksen alussa.

### Ilmoittautumiset

Viimeistään 6.5.2021 mennessä, joko Elinvoimaa nettisivuilla osoitteessa [www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/koulutus/](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/koulutus/) tai alla olevalle henkilölle.

### Lisätietoa

Joko [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi) tai 050 911 3247.

Päivien ohjelma -->

**Hyvällä mielellä läpi elämän**



### Ensimmäinen päivä

13:00	Ilmoittautuminen, tulokahvi ja majoittuminen huoneisiin
13:30 - 16:30	Koulutuksen avaus, lähtökohdat, odotuksia ja tunnelmia Tutustumis- ja luottamusharjoituksia
16:30	Päivällinen
19:00	Iltapala, sauna

### Toinen päivä

8:00 - 9:00	Aamiainen
9:00 - 12:00	Kuvitelmia luonnossa Myönteinen muistelu
12:00-13:00	Lounas
13:00 -16:30	Kesämuistoja Elävä taideteos Kesäolympialaiset
16:30	Päivällinen
19:00	Iltapala, sauna

### Kolmas päivä

8:00 -9:00	Aamiainen
9:00 -12:00	Rentoutusmenetelmiä tai Suunnistus
12:00-13:00	Lounas ja kotiin lähtö

### Huom!

Ohjelmaan sisältyy toiminnallisia harjoituksia ja niitä toteutetaan niin paljon ulkona kuin mahdollista. Mikäli jonkin päivän aihe edellyttää, niin ohjelmaa voidaan jatkaa päivällisen jälkeen. Ohjelman sisällöllinen järjestys ja muutokset mahdollisia.

**Hyvällä mielellä läpi elämän**

[www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/](http://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/)