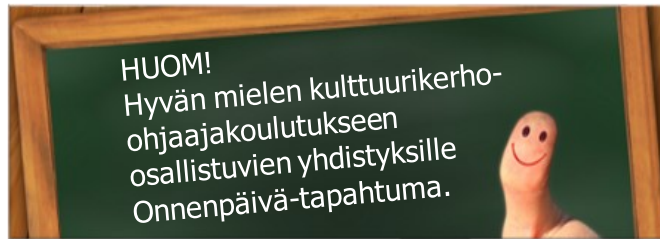




Elinvoimaa

Maksuttomat koulutukset ja tapahtumat 2021  
Tule mukaan, vaikka kaverin kanssa.



Elinvoimaa-koulutukset ja tapahtumat on tarkoitettu kaikille eläkkeensaajille, vapaaehtoisille ja kerhojen vetäjille. Koulutuksista ja tapahtumista ikääntyneet saavat keinoja vahvistaa omaa ja läheisten mielen hyvinvointia, voimavaroja jaksamiseen sekä helppoja menetelmiä yhteisen toiminnan monipuolistamiseen ja kehittämiseen. Koulutukset toteutetaan pääosin Virroilla.

### Elinvoimaa-koulutus

ke 1. - pe 3.9.2021, Virrat

to 11. - pe 12.11.2021 Verkossa

Koulutuksessa saa tietoa ikääntyvien mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseen. Koulutus sopii sinulle, jos olet kiinnostunut vahvistamaan omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä lisäämään siitä käytävää keskustelua.



### LUOTSI-ohjaus VERKOSSA

ma 6.9.2021 alkaen, joka toinen maanantai 13.12. saakka

Luotsi-ohjaus vapaaehtoisten ja kerho-ohjaajien jaksamisen tukemiseksi käynnistyy verkossa. Ohjauksessa käydään keskustelua omasta toiminnasta, mahdollisista ongelmakohtista sekä saadaan tukea ja oivalluksia toiminnan kehittämiseen. Ohjaajana toimii Petra Toivonen.

### Hyvän mielen kulttuurikerho® -ohjaajakoulutus

ma 20. - ke 22.9.2021, Virrat

Koulutuksessa käydään läpi Hyvän mielen kulttuurikerho -käsikirjan toimintamalli. Koulutuksesta saatujen tietojen avulla osallistujat pystyvät ohjaamaan ja viemään eteenpäin Hyvän mielen kulttuurikerhoja omissa yhdistyksissään.



### NESTORIT-koulutus miehille

ke 27. - pe 29.10.2021, Virrat

Nestorit-koulutuksessa käydään läpi miesten vertaistoiminnan käsikirjan sisältö. Koulutuksen tavoitteena on tukea osallistujia perustamaan oma Nestorit-vertaisryhmä miehille.

**Lisätietoa:** Anu Kuikka puh. 050 911 3247 tai [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi)

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

Hyvällä mielellä läpi elämän

