



## EKL-yhdistyksille tarjolla maksuton Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentajakoulutus

### Tule mukaan Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentajien joukkoon!

Oletko eläkkeellä ja haluaisit hyödyntää osaamistasi vapaaehtoistoiminnan parissa? Sinulla on ehkä aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta tai toimit aktiivisena yhdistyksessä, johon haluaisit perustaa uutta toimintaa. Puhkutko muuten vain intoa ohjata tuoreiden eläkeläisten ryhmää ja tarjota vertaistukea liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen?

Ikäinstituutti kouluttaa vapaaehtoisia vertaisvalmentajiksi ohjaamaan Elämäni eläkevuodet -ryhmiä. Vertaisvalmentajat toimivat ryhmänohjaajina tavallisen ihmisen taidoin ja kannustavat osallistujia hyvinvoinnin vahvistamisessa. Ryhmän voi järjestää yksin tai yhdessä valmentajaparin kanssa.

Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentajakoulutus antaa valmiudet ohjata omaa Elämäni eläkevuodet -ryhmää. Koulutuksessa perehdytään Elämäni eläkevuodet -ryhmän sisältöihin ja toteutustapoihin.

Koulutetut vertaisvalmentajat saavat käyttöönsä ryhmänohjaukseen tarvittavat materiaalit ja liittyvät vertaisvalmentajien valtakunnalliseen verkostoon.

### Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentajakoulutus verkossa

Koulutuspäivät ovat 27.9., 29.9. ja 1.10.  
klo 10–11.30 ja klo 13–14.30.

Koulutus järjestetään verkossa Zoom-etäyhteydellä.

Ilmoittaudu mukaan 10.9.2021 mennessä osoitteessa [https://www.lyyti.in/Elamani\\_elakevuodet\\_vertaisvalmentaja](https://www.lyyti.in/Elamani_elakevuodet_vertaisvalmentaja)

Tiedustelut: [taru.tanskanen@ikainstituutti.fi](mailto:taru.tanskanen@ikainstituutti.fi),  
p. 040 5793729

[www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus](http://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus)