



Elinvoimaa-peruskoulutus 3 pv

Rajaniemen lomakeskus Virrat

Elinvoimaa-koulutus on peruskoulutus, joka antaa tietoa, ideoita ja keinoja oman ja läheisten mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen sekä tukea yhdistysten kerho- ja vapaaehtoistoimintaan.

Koulutus on maksuton sisältäen oppimateriaalit, tarjoilut ja majoituksen 2 hengen huoneessa.

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikääntyville, jotka haluavat vahvistaa ikääntyvien mielen hyvinvointia ja siitä käytävää keskustelua omassa arjessa ja erilaisissa ryhmissä.

Ilmoittautuminen koulutukseen viim. 3 viikkoa ennen koulutuksen alkua
www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/

Lisätietoa:

Paula Noresvuo
puh: 050 522 1946
sähköposti: paula.noresvuo@ekl.fi

Elinvoimaa -koulutuksen ohjelma (muutokset mahdollisia)

Ensimmäinen päivä

13:00	Ilmoittautuminen, kahvi ja majoittuminen huoneisiin
13:30	Tervetuloa! Koulutuspäivien ohjelma Tutustuminen Koulutuspäivien ohjelma Positiivinen mielenterveys voimavarana Mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä
16:30	Päivällinen
19:00 – 21:00	Iltapala ja saunominen

Toinen päivä

8:00	Aamiainen
9:00	Ikääntyvää mieltä vahvistavat ja uhkaavat tekijät Elämän monet kriisit ja vastoinkäymiset ja keinoja selvitä niistä
12:00	Lounas
13:00	Sosiaaliset suhteet Tunnetaidot Osallisuus ja luottamus
16:30	Päivällinen
19:00 – 21:00	Iltapala ja saunominen

Kolmas päivä

8:00	Aamiainen
9:00	Omat kehittymismahdollisuudet Jaksaminen Koulutuksen palaute
12:00	Lounas ja huoneiden luovutus