



## 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/toiminta/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/](http://www.ekl.fi/toiminta/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/)

**Lisätieto:** Paula Noresvuo

puh: 050 522 1946 sähköposti: [paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)

## **Elinvoimaa -koulutuksen ohjelma** (muutokset mahdollisia)

### 1. päivä

13:00	Ilmoittautuminen, kahvi ja majoittuminen huoneisiin
13:30	Tervetuloa! Koulutuspäivien tavoite ja ohjelma Tutustuminen Mielen hyvinvointi ikääntyvän voimavarana Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
16:30	Päivällinen  Saunat
19:00 – 21:00	Illtapala

---

### 2. 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  Saunat
19:00 – 21:00	Illtapala

---

### 3. päivä

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