



Elämäni eläkevuodet alkamassa

NYTKU!

#eläkevalmennus

ELÄMÄNI ELÄKEVUODET -VALMENTAJAKOULUTUS

1. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Aamukahvi, tervetuloa!
Koulutukseen orientoituminen
Hyvinvointia vuosiin (ulkona)
- 11.00 Valmentava ote:
Rohkaisua, kannustusta ja hoksauttamista!
- 12.00 Lounas (omakustanteinen)
- 12.45 Eläkevuodet – uusi elämänvaihe
Mielen hyvinvointi ja elämäntaidot
- 14.15 Kahvitauko
- 14.30 Liikkujan polkuni lapsuudesta tähän päivään
Tuumasta toimeen - valmentajaparit ideoivat
- 16.30 Heipat ja huomenna nähdään!

2. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Tervetuloa!
Liikkumisen monet hyödyt
Omanoloinen liikkuminen
- 10.00 Kunnonkatsastus
Liikkujan tukipilarit
- 11.30 Lounas (omakustanteinen)
- 12.15 Paikallisen valmennuksen suunnittelu
- 14.00 Kahvitauko
- 14.15 Uusilla eväillä eteenpäin
- 15.00 Koulutuspäivän päätös ja kotiinlähtö

LISÄTIETOA

Ikäinstituutin yhteyshenkilöt

koordinaattori Markku Holmi
markku.holmi@ikainstituutti.fi, p. 040 081 4834

suunnittelija Taru Tanskanen
taru.tanskanen@ikainstituutti.fi, p. 040 579 3729

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/elakevalmennus

Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus sisältää

- Kaksi lähiopiskelupäivää
- Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmän materiaaleja
- Valmiit tuntimallit kahdeksaan ryhmätapaamiseen
- Ikäinstituutin kouluttajien tuen ryhmän perustamisessa
- Oman valmennuksen toteuttaminen ja sen arviointi

Ainutlaatuinen eläkevalmennus liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista.

