



Elämäni eläkevuodet alkamassa

**NYTKU!**

#eläkevalmennus

## ELÄMÄNI ELÄKEVUODET -VALMENTAJAKOULUTUS

### 1. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Aamukahvi, tervetuloa!  
Koulutukseen orientoituminen  
Tutuksi toistemme kanssa (ulkona)
- 11.00 Valmentava ote:  
Rohkaisua, kannustusta ja hoksauttamista!
- 12.00 Lounas
- 12.45 Eläkevuodet – uusi elämänvaihe  
Mielen hyvinvointi ja elämäntaidot
- 14.15 Kahvitauko
- 14.30 Liikkumisen monet hyödyt  
Kunnonkatsastus
- 16.30 Heipat ja huomenna nähdään!

### 2. PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00 Aamukahvi
- 10.00 Omanoloinen liikkuminen  
Hyvinvoinnin tukipilarit
- 11.30 Lounas
- 12.15 Paikallisen valmennuksen suunnittelu
- 14.00 Kahvitauko
- 14.15 Uusilla eväillä eteenpäin
- 15.00 Koulutuspäivän päätös ja kotiinlähtö

### LISÄTIETOA

Saini Suutari, Ikäinstituutti/Eläkevalmennus  
[saini.suutari@ikainstituutti.fi](mailto:saini.suutari@ikainstituutti.fi), p. 040 526 2298

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

### Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus sisältää

- Kaksi koulutuspäivää
- Elämäni eläkevuodet -valmentajan oppaan ja valmennusmateriaalit
- Ikäinstituutin kouluttajien tuen ryhmän perustamisessa

*Ainutlaatuinen liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin valmennus.*