

Elämäni eläkevuodet alkamassa



Ikäinstituutti on kehittänyt eläkkeelle siirtymisen taitekohtaan valmennuksen, jonka tavoitteena on innostaa osallistujia pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan ja löytämään liikkumisen ilo muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Koulutamme yhteistyökumppaneille aktiivisia valmentajia, jotka ohjaavat paikallisia Elämäni eläkevuodet -ryhmiä yhdessä ohjaajaparin kanssa.

ELÄMÄNI ELÄKEVUODET -valmentajakoulutus

AIKA: 26.4 klo 9-16 & 27.4.2018 klo 9-14

PAIKKA: Kahvila Poiju, Puomitie 12, 90510 Oulu

Valmentajakoulutuksessa

- paneudutaan valmennuksen tavoitteisiin ja valmennusotteeseen
- perehdytään valmentajan koulutusaineistoon ja saadaan valmiuksia eläkeiän kynnyksellä olevien tai juuri eläköityneiden henkilöiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan vahvistamiseen
- kouluttajina PsT, ratkaisukeskeinen valmentaja Sirkkaliisa Heimonen, TtM Markku Holmi ja LitM Taru Tanskanen

Molempina koulutuspäivinä on mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen koulutuspaikassa (lounasvaihtoehdot ilmoitetaan myöhemmin). Ikäinstituutti tarjoaa osallistujille aamu- ja iltapäiväkahvit.

Lisätietoa: suunnittelija Markku Holmi, markku.holmi@ikainstituutti.fi tai 0400 814 834