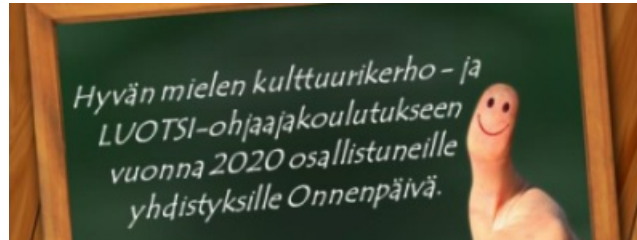




Eläkkeensaajille - Saa jakaa

9/2020



Elinvoimaa-koulutuksista on hyötyä kaikille eläkkeensaajille!

Elinvoimaa-koulutukset on tarkoitettu kaikille eläkkeensaajille ja ikääntyville. Ja mikä parhaita ne ovat osallistujille maksuttomia.

Koulutukset toteutetaan yleensä kolmen päivän aikana eläkkeensaajien loma- ja koulutuskeskus Rajaniemessä Virroilla, sen kauniissa ympäristössä ja ravintolan maukkaiden aterioiden äärellä. Koulutukset ovat antoisia, vuorovaikutteisia ja hauskojakin. Ne piristävät arkea.

Tietoa näistä koulutuksista saa välittää jäsenistölle tai kavereille.

- [Elinvoimaa-koulutus](#)
Oman ja läheisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.
ma 5.10. - ke 7.10.2020
- [Hyvän mielen kulttuurikerho® - ohjaajakoulutus](#)
Ikääntyvien omista tarpeista lähtevän toiminnan tukemiseen.
ke 28.10. - pe 30.10.2020
- [LUOTSI-ohjaajakoulutus](#)
Vertaisohjaajan tukea vapaaehtoisten jaksamiseen.
*osa 1. ke 28. - pe 30.10.2020 ja
osa 2. ma 12. - ti 13.4.2021*

[Lisätietoa koulutuksista](#)
[Koulutusessite 2020](#)

Liikuntaan uutta materiaalia!

Tässäpä eläkkeensaajien toteuttamana kaksi uutta liikuntavideota. Jumppavideot sopivat niin ryhmille kuin itsekseen kotona käytettäväksi.

- [Kuminauhajumppa](#) Kuminauha on mainio vastustusväline, jonka avulla voi tehostaa liikuntasuoritusta ja keuhonhallintaa.
- [Keppijumppa](#) Kepin käyttäminen parantaa tasapainoa ja ryhtiä.



Liikunnan monipuolistamiseen löytyy myös [Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle](#) - videosarjassa aikaisemmin julkaistut [Tuolijumppa](#) ja [Numerojumppa](#).

Hyvää mieltä, tukea, oppia ja menetelmiä!

Elinvoimaa-toiminnan uudet esittelyvideot. Katso ja kuuntele, ne kertovat paljon enemmän.

- [Mitä Elinvoimaa tarjoaa ikääntyville?](#)
- [Koulutukset 2020](#)



- [Kulttuuri-toiminta](#)
- [Elinvoimaa materiaalia ja menetelmiä](#)

Hyvällä mielellä läpi elämän

Lisätietoa:

Anu Kuikka puh. 050 911 3247 tai anu.kuikka@ekl.fi
Janne Lahtia puh. 050 576 6918 tai janne.lahtia@ekl.fi
www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa

Tämä kirje on lähetetty: Yhdistysten tiedottajille ja opintovastaaville, Elinvoimaa-koulutuksiin ja tapahtumiin 2017-2020 osallistuneille ja EKL:n työntekijöille.

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat. [Tietosuojaseloste](#)
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postiluslistalta.