

21.-22.5.2024

Elinvoimaa vapaaehtoiselle -koulutuksen ohjelma (muutokset mahdollisia)

Ensimmäinen päivä klo 10.00–17.00

10:00	Tervetuloa, Tutustuminen ja orientoituminen koulutukseen
11:30	LOUNAS
12:30	Mielen hyvinvointi ikääntyvän voimavarana Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
	Sosiaaliset suhteet Tunnetaidot Osallisuus ja luottamus
17:00	PÄIVÄLLINEN

Toinen päivä klo 9.00–16.00

9:00	Hyvää huomenta Orientoituminen päivään
9:30	Ikääntyminen – riski vai mahdollisuus? Elämän vastoinkäymiset – Ihminen on luotu selviytymään
12:00	LOUNAS
13:00	Hyvinvoiva vapaaehtoinen
15:00	Yhteenveto koulutuksesta Koulutuksen palaute ja todistukset
15.45	LÄHTÖKAHVIT
16:00	Hyvää kotimatkaa!

Paula Noresvuo

Järjestösuunnittelija

EKL Elinvoimaa -toiminta

paula.noresvuo@ekl.fi

050 522 1946

Hyvällä mielellä läpi elämän