**Hyvä yhdistysväki**

**Kaipaako yhdistyksesi uutta toimintaa juuri eläkkeelle jääneille?**

**Onneksi olkoon!** Eläkkeensaajien Keskusliitto on aloittanut kumppanina Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet -hankkeessa. Nyt on oiva mahdollisuus perustaa yhdistykseenne oma Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmä!

**Mikä on Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmä?**

Elämäni eläkevuodet on valmis ryhmätoimintamalli liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi hiljattain eläkkeelle siirtyneille. Eläkkeelle jääminen on uusi elämänvaihe ja iso muutos, jolloin on mahdollista tehdä muutoksia myös omassa arjessa ja rakentaa hyvinvoivia eläkevuosia.

Valmennusryhmä sisältää

* kahdeksan 1,5–2 tunnin tapaamista hyvinvoinnin teemojen parissa
* tietoa ja käytännön tehtäviä liikkumisesta, mielen hyvinvoinnista, ravinnosta ja unesta
* liikkumistuokioita lähiympäristössä
* keskusteluja toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa

**Mitä uutta Elämäni eläkevuodet -ryhmä tarjoaa yhdistyksille?**

Yhdistykset vanhenevat ja moni yhdistys etsiikin uudenlaisia mahdollisuuksia pitääkseen toimintansa virkeänä. Eläkevalmennus voi innostaa nuorempaa, eläkkeelle siirtymisen muutosvaiheessa olevaa väkeä mukaan yhdistyksen toimintaan.

**Miten mukaan pääsee?**

Yhdistys voi lähettää maksutta 1-4 henkilöä koulutukseen, jossa he saavat valmiudet ohjata omaa Elämäni eläkevuodet -ryhmää.Vertaisvalmentaja tai -valmentajapari toimii tavallisen ihmisen taidoin, tukien ryhmäläisiä heidän hyvinvoinnin matkallaan. Ikäinstituutin kouluttajat ovat apuna paikallisen valmennusryhmän käynnistämisessä ja heidän kanssaan voi keskustella ryhmän toimintaan liittyvistä asioista. Yhteyttä pidetään puhelimitse noin kerran kuukaudessa tai tarpeen mukaan.

**Sinustako Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentaja?**

Oletko eläkkeellä ja innostunut luotsaamaan yhdistyksessäsi Elämäni eläkevuodet -ryhmää yksin tai valmentajaparin kanssa? Tule mukaan vertaisvalmentajakoulutukseen!​

Koulutuksessa tutustut uusiin ihmisiin, saat välineitä liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja pääset suunnittelemaan omaa Elämäni eläkevuodet -ryhmää valmentajaparisi kanssa.

Järjestämme ensi syksynä viisi valmentajakoulutusta. Koulutus on maksuton ja se sisältää kahvitarjoilut, lounaan ja materiaalit.

Ilmoittautumisohjeet ja ensi syksyn vertaisvalmentajakoulutukset löytyvät osoitteesta: <https://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/valmentajakoulutukset/>

Välitäthän tietoa Elämäni eläkevuodet -valmennuksesta ja vertaisvalmentajakoulutuksista yhdistyksenne jäsenille. Olkaa rohkeasti yhteydessä, mikäli teillä herää kysymyksiä.

Koulutusterveisin Ikäinstituutin eläkevalmennustiimin puolesta,

Saini Suutari

koordinaattori

Ikäinstituutti, Elämäni eläkevuodet -valmennus

saini.suutari@ikainstituutti.fi, p. 040 526 2298