



KESÄMIELI -koulutus

21.-25.5.2018

Rajaniemen lomakeskus



Aloita kesä hyvällä mielellä ja tule mukaan Kesämieli-koulutukseen!

Viikon aikana tutustumme ikääntyvien hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin ja voimaannumme yhdessä Rajaniemen luonnonkauniissa ympäristössä. Erilaisten menetelmien avulla perehdymme luonnon elvyttävään ja mielialaa kohottavaan vaikutukseen. Ohjelma rakentuu vaihtelevasti asiantuntija-alustuksista, toiminnallisista harjoituksista ja aktiivisista keskusteluista. Opetus ja harjoitukset tapahtuvat sekä sisällä että ulkona luonnossa.

Koulutus on tarkoitettu kaikille, joita kiinnostaa hyvän mielen vaaliminen. Se antaa mielen hyvinvointiin liittyviä perustietoja, joiden avulla osallistujat rohkaistuvat kiinnittämään huomiota omaan ja lähimmäisten hyvinvointiin ennakoivasti. Koulutuksen käytyään osallistujat voivat käynnistää omissa yhdistyksissään erilaista mielen hyvinvointiin liittyvää keskustelua ja toimintaa.

Koulutuksen keskeiset sisällöt ovat:

- Mielen hyvinvointi ja ikä
- Mielen voimavarat
- Iloa luonnosta
- Kriisit ja niistä selviytyminen
- Tunnetaidot

Lisätietoja EKL Elinvoimaa -toiminnan järjestösuunnittelijoilta:

Marja Raitoharju

p. 040 450 6565, marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi

Anu Kuikka

p. 050 911 3247, anu.kuikka@elakkeensaajat.fi

Hinta: 70 euroa /osallistuja (sis. opetuksen, materiaalin ja majoituksen 2 h huoneessa puolihoidolla)