

Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmät



Eläkkeelle jääminen on merkittävä taitekohta elämässä. Tuttu päivärytmi, rutiinit ja työhön liittyvät sosiaaliset suhteet jäävät. Tilalle tulee uusi arki. Liikkuminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on saattanut työelämän aikana jäädä taka-alalle. Eläkkeellä on mahdollisuus ja vapaus panostaa omaan hyvinvointiin ja itselle tärkeisiin asioihin.

Elämäni eläkevuodet -ryhmät on tarkoitettu eläkkeelle jääville tai hiljattain eläkkeelle jääneille, jotka kaipaavat ryhmän tukea ja kannustusta uudessa elämänvaiheessa. Ryhmissä jaetaan kokemuksia eläkkeelle jäämisestä ja keskustellaan sen herättämistä odotuksista ja toiveista. Motivaatiota liikkumiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen herätellään erilaisten harjoitusten avulla. Tavoitteena on löytää liikkumisen ilo ja kipinä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä saada keinoja omannäköisten eläkevuosien rakentamiseen. Elämäni eläkevuodet -ryhmät kokoontuvat kahdeksan kertaa.

Tapaamiskerrat ja niiden sisältö:

1. Uuden elämänvaiheen äärellä
2. Kohti omannäköisiä eläkevuosia
3. Hyvinvoinnin lähteillä
4. Myönteisiä liikkumiskokemuksia bongaamassa
5. Motivaatiota omanolaiseen liikkumiseen
6. Liikkumisen esteistä ratkaisuihin
7. Mielen hyvinvoinnin taitoja
8. Uusilla eväillä eteenpäin