



## Tervetuloa ikääntymisvalmennukseen!

Haluatko pohtia omaa tulevaisuuttasi ja suunnitella vanhuuden elämänvaihetta?

Haluatko oppia, miten voit pitää itsestäsi huolta, kun ikää tulee lisää?

Jos vastasit kyllä, tämä valmennus voi olla sinulle sopiva.

### Mitä valmennuksessa tehdään?

Valmennusta tehdään pienessä ryhmässä. Mukana on myös sinulle tuttu ohjaaja.

Valmennus ei maksa sinulle mitään.

Valmennuksessa:

- saat tietoa ikääntymisestä
- liikutaan yhdessä
- tehdään aivojumppaa ja tehtäviä
- mietitään, miten toimintakykyä voi pitää yllä myös vanhuuden vaiheessa
- asetetaan omia tavoitteita ja tehdään suunnitelmia



### Kuinka kauan valmennus kestää?

Valmennusta ryhmässä tehdään viitenä päivänä:

- 3 valmennuspäivää keväällä
- 2 seurantapäivää syksyllä

Valmennusten välissä saat tukea ohjaajalta.

### Ketkä ovat valmentajia?

Hyvän ikääntymisen valmentajina ovat Sirpa ja Anne.

Jos haluat lisätietoja, kysy rohkeasti ohjaajaltasi. Voit myös kysyä kysymyksiä Sirpalta.

**Sirpa, puh. 044 902 5201**



**Anne**



**Tsemppari-pöllö**

