

Ikäännynkö minäkin? -verkkovalmennus - Ikääntyneille tukea tarvitseville

Verkossa
Maaliskuussa 2023

Ikäännynkö minäkin? -verkkovalmennuksessa lähdetään pohtimaan tukea tarvitsevien ihmisten kanssa ikääntymisen asioita. Minkälaisia asioita ikääntyminen tuo tullessaan ja miten voin ennaltaehkäistä ja valmistautua ikääntymiseen.

Tapaamisissa mietimme yhdessä sitä, miten sinä itse ja läheisesi/ ohjaajasi voitte valmistautua ikääntymisen tuomiin muutoksiin. Tapaamme kolme kertaa maaliskuussa 2023. Valmennukseen kuuluu tapaamisten lisäksi tehtäviä. Tämän sivun kääntöpuolelta löydät lisätietoa tapaamisten sisällöistä.

Valmennus on tarkoitettu sinulle, joka tarvitset tukea ja apua, mutta olet kiinnostunut ikääntymisen asioista. Mukana valmennuksessa voivat olla myös läheiset/ ohjaajat.

Kehitysvammaisten Palvelusäätiön **Ikäperhetoiminta** tukee ja auttaa perheitä itsenäistymisen ja irtaantumisen teemoissa sekä keskustelee ikääntymisen teemoista.

”Tällainen verkkokoulutus näppärä idea, kouluttajat video- ja mikrofoniyhteyden päässä. Sopivasti tehtäviä ja ryhmässä pohdintoja, jotka piristivät päivää.” Osallistuja

”Asia oli ajankohtainen. Yhdessä pohtiminen oli hyvä.” Osallistuja



www.kvps.fi

Ilmoittaudu mukaan 10.3.2023 mennessä:
https://www.lyyti.in/ikaannynko_kevut_23

Torstai 16.3. klo 9:30-11

Keskustellaan ja pohditaan ikääntymiseen ja muistiin liittyviä asioita.

Teemme myös joitakin tehtäviä, joten varaudu kynällä!

Torstai 23.3. klo 9:30-11

Keskustellaan ja pohditaan liikunnan ja unen merkitystä ikääntyessä

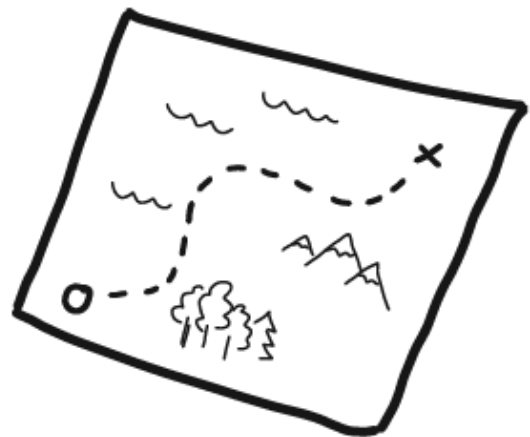
Teemme myös joitakin liikunnallisia asioita, joten vaatetus sen mukaan!

Torstai 30.3. klo 9:30-11

Keskustellaan ja pohditaan ravitsemukseen liittyviä asioita.

Voi pohtia miten hyvin lautasmalli toteutuu omassa elämässä!

Ota tapaamisille mukaan joku sinut hyvin tunteva ihminen, esimerkiksi vanhempasi tai ohjaajasi.



Lisätietoja:

Marjo Rikkinen, p.0400 528 656

marjo.rikkinen@kvps.fi

