



OHJELMA

Hyvinvointia eläkevuosiin -webinaari 1.12.2021

10.00–10.10 Tervetuloa!

Toimialapäällikkö Katja Borodulin, Ikäinstituutti

10.10–11.00 Miten sopeutua eläkkeellä olemiseen?

Tietokirjailija Pirkko Kasanen

11.00–11.15 Lempeää liikettä keholle ja mielelle

Ari Vanhala

11.15–11.45 Kohti omannäköisiä eläkevuosia

Kokemusasiantuntija Pirjo Tikka

11.45–12.15 Tauko

12.15–13.15 NYTKU! Aika panostaa itseesi

Koordinaattori Saini Suutari ja suunnittelija Eerika Saloranta, Ikäinstituutti

13.15–13.30 Lisää rentoutta mielikuvaharjoituksen avulla

Satu Suihkonen

13.30–13.55 Hyvinvointia ja vertaistukea Elämäni eläkevuodet -valmennuksesta

Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentajat Satu Suihkonen ja Ari Vanhala

Elämäni eläkevuodet -valmennuksen osallistuja Pirjo Tikka

Suunnittelija Taru Tanskanen, Ikäinstituutti

13.55–14.00 Loppusanat

Toimialapäällikkö Katja Borodulin, Ikäinstituutti



Ilmoittaudu mukaan klikkaamalla tästä >>