



Ikäinstituutti

NYTKU!

Aika panostaa itseeni



Elämäni eläkevuodet
on ainutlaatuinen
valmennus liikkumi-
sesta ja mielen
hyvinvoinnista.

Joko paikkakunnallasi toimii

Elämäni eläkevuodet -ryhmä?

Eläkevalmennusryhmässä osallistujat löytävät keinoja vahvistaa omaa hyvinvointia. Ryhmää luotsaa koulutettu valmentaja. Ikäinstituutti kouluttaa maksutta eläkkeellä olevia vapaaehtoisia valmentajiksi ympäri Suomea vuosina 2019–2021. **Tule mukaan!**

www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus

