

## TÄYTTÄ ELÄMÄÄ ELÄKKEELLÄ



Jarkko Mikkonen

## Tervetuloa Täyttä elämää eläkkeellä -valmennukseen!

Eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos, johon kannattaa varautua etukäteen. Punaisen Ristin Täyttä elämää eläkkeellä -valmennus tarjoaa osallistujille työkaluja muutoksen kohtaamiseen ja siihen valmistautumiseen; omien arvojen, tavoitteiden ja voimavarojen mukaisen eläkeläiselämän rakentamiseen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Lisäksi valmennus tutustuttaa osallistujat vapaaehtoistoimintaan.

Aika	tiistaina 11.4., tiistaina 18.4. ja keskiviikkona 26.4.2017 klo 17.00 – 20.00
Paikka	SPR:n Kuopion aluetoimisto, Puijonkatu 9 ja viimeisellä kerralla Harjulan sairaala, Niuvantie 4, Uusi-Kivelä juhlasali, rakennus 3, 1. krs
Ilmoittaudu	9.4.17 mennessä Terttu Miettiselle puh. 040 526 5741, <a href="mailto:tepa.miettinen@gmail.com">tepa.miettinen@gmail.com</a>
Lisätietoja	<a href="https://rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa">https://rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa</a>

Maksuton valmennus on suunnattu erityisesti lähiaikoina eläkkeelle siirtyville tai äskettäin siirtyneille. Valmennusryhmän koko on noin 10 henkilöä. Kahvitarjoilu.

**Lämpimästi tervetuloa!**