

## TÄYTTÄ ELÄMÄÄ ELÄKKEELLÄ

### Virtaa eläkepäiviin

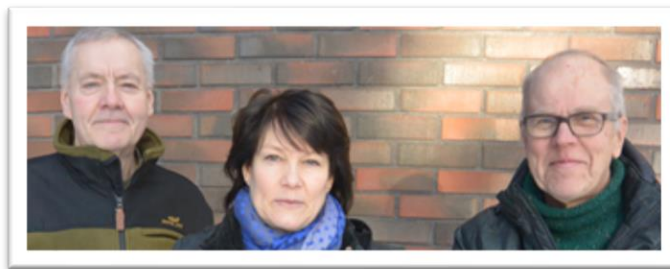
Jäätkö/jäitkö eläkkeelle? Et ole ainoa. Pohditaan porukalla uutta elämäntilannetta.

Täyttä elämää eläkkeellä-valmennus tarjoaa osallistujille työkaluja muutoksen kohtaamiseen ja siihen valmistautumiseen keskustellen muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Valmennuksen tavoitteena on tukea osallistujia omien arvojen, tavoitteiden ja voimavarojen mukaisen eläkeläiselämän rakentamiseen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

**Aika:** Ti 10.9., Ti 17.9. ja To 19.9. klo 17-20  
**Paikka:** Paavonaukio 3, 43100 Saarijärvi

Valmennus on maksuton

Valmentajina SPR:n paikalliset eläkevalmentajat Paula Kauppinen, Tuomo Viitaniemi ja Pekka Rämänen.



**Ilmoittautumiset** 1.9. mennessä  
[laitinenkajjaliisa@gmail.com](mailto:laitinenkajjaliisa@gmail.com) tai  
puhelimitse 0409527550.

TERVETULOA!