

# Ikäännynkö minäkin? -verkkovalmennus - Ikääntyneille tukea tarvitseville

Verkossa  
Touko-kesäkuussa  
2022

**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 touko-kesäkuussa 2022. 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](http://www.kvps.fi)

Ilmoittaudu mukaan 10.5.2022 mennessä:  
[https://www.lyyti.in/ikaannynko\\_verkko\\_22](https://www.lyyti.in/ikaannynko_verkko_22)

## Perjantai 13.5. klo 9:30-11

Keskustellaan ja pohditaan ikääntymiseen ja muistiin liittyviä asioita.

**Teemme myös joitakin tehtäviä, joten varaudu kynällä!**

## Perjantai 27.5. klo 9:30-11

Keskustellaan ja pohditaan liikunnan ja unen merkitystä ikääntyessä

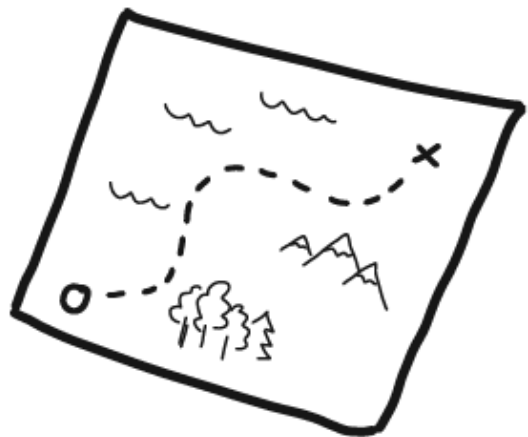
**Teemme myös joitakin liikunnallisia asioita, joten vaatetus sen mukaan!**

## Keskiviikko 8.6. klo 9:30-11

Keskustellaan ja pohditaan ravitsemukseen liittyviä asioita.

**Jos haluaa, voi varautua muutamalla hedelmällä, marjalla tms.**

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



## Lisätietoja:

Marjo Rikkinen, p.0400 528 656

marjo.rikkinen@kvps.fi

