



NYTKU!

Rakenna elämäsi eläkevuodet -tietoiskut verkossa

Tietoa ja keskustelua hyvinvoinnin vahvistamisesta uudessa elämänvaiheessa.

1.9. ja 9.9.2021 klo 13-14

Elämäni eläkevuodet -verkkovalmennus

Kahdeksan kerran maksuton verkkovalmennus juuri eläkkeelle jääneille tai pian eläköityville.

Keskustelua ja vertaistukea sekä motivaation herättelyä liikkumiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

14.9.-2.11.2021, tiistaisin klo 13-14

Webinaari: Hyvinvointia eläkevuosiin

Ikäinstituutin järjestämä maksuton webinaari tarjoaa tietoa ja harjoituksia hyvinvoinnin vahvistamisesta eläkeiässä ja sen taitekohdassa oleville.

1.12.2021 klo 10-14