**Martta, tule mukaan maksuttomalle asumisen valmennuskurssille!   
**

Kuva, joka sisältää kohteen lelu

Kuvaus luotu automaattisesti

***Oletko varautunut siihen, että asuinympäristösi ja kotitaloutesi muuttuu ajan myötä? Kenties sinulla on vielä asumiseen liittyviä toteutumattomia haaveita?***

***Verkkovalmennusta martoille***

Haaveisiin ja muutostarpeisiin kannattaa tarttua hyvissä ajoin ja hyvissä voimin, jotta muutoksista ehtii nauttia pidempään. Asumisen ennakointi vähentää tulevaisuuden pulmia.

2023 on varautumisen teemavuosi ja osana sitä Martat järjestävät yhdessä Suomen Asumisen avun kanssa maksuttomia Asumisen valmennuskursseja martoille.

Asumisen valmennuskurssisarja -mahdollisuuksia ja ratkaisuja 55+ vuotiaille koostuu neljästä verkkokurssikerrasta. Asiantuntijana valmennuskursseilla toimii Suomen Asumisen avun kehittäjä ja arkkitehti Päivi Rekula. Mukana on aina myös marttapiirin edustaja

Anne Saarikko. Voit osallistua kurssille yksin, ystäväsi tai puolisosi kanssa.

***Valmennuskurssilla***

* Pääset toimimaan osana ryhmää ja keskustelemaan muiden marttojen kanssa asumisen tarpeista sekä omista asumisunelmista.
* Opit ennakoimaan asumiseen liittyviä muutoksia.
* Käyt läpi nykyisen asunnon toimivuutta.
* Saat tietoja ja vinkkejä jatkotoimista.
* Teet itsellesi oman asumisen suunnitelman.
* Tutustut Martta-akatemiaan ja teams-sovellukseen.

***Verkkovalmennuksen aikataulut***

**Kaikki kerrat pidetään kello 17.30–19.00**Valmennuskurssin ryhmäkoko on 10–40 henkilöä.

**Kurssi alueelle: Uusimaa, Kymenlaakso, Etelä-Karjala, Pohjois-Karjala, Savo  
to 16.2.2023  
to 2.3.2023  
to 9.3.2023  
to 16.3.2023**

***Kurssikertojen teemat***

**1 kurssikerta: Alkukartoitus.**Hyvän asumisen ylläpito. Asuminen  
ja muutokset. Erilaisia ikäasumisen ratkaisuja.

**2 kurssikerta: Toimiva asunto – mistä tietoa/apua?**Esteettömyyden merkitys. Asumisen toimivuus. Apua arkeen. Tietoa asuntomarkkinoista ja kustannuksista.

**3 kurssikerta: Omannäköinen elämä.**Voiko kiinteistövälittäjään luottaa – mitä ikääntyvän on hyvä tietää? Voimavarat, toiveet ja tavoitteet.

**4 kurssikerta: Toiveista totta.**Kokemuksia ennakoimisesta. Oman asumissuunnitelman työstöä. Vertaisarviointia ja sparrausta eteenpäin. Ensi askeleita toteutukseen. Palaute.

**ILMOITTAUDU MUKAAN PIIRIN TAPAHTUMAKALENTERIN KAUTTA:  
https://www.martat.fi/kymenlaakso/tapahtuma/asumisen-verkkovalmennus-martoille-teamsissa/?post-id=143973**

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 9.2.2023

Osallistujille lähetetään linkki verkkovalmennukseen.