

Eläkkeelle siirtyjien kurssi

27.-29.8. Lohja, Vivamo

Eläkkeelle siirtyminen on yhdelle uuden alku ja toiselle musertava kokemus. Viikonlopussa jaetaan kokemuksia, saadaan uutta näkökulmaa ja eväitä uuden elämänvaiheen kynnyksellä.

Perjantai 27.8.

- 14.30 Ilmoittautuminen ja tulokahvi (täysihoidossa oleville sis. hintaan)
- 15.00 Henkisen toimintakyvyn ylläpitäminen, Eija Kemppi
- 17.00 Päivällinen
- 18.30 Ehtoollinen Särkyneen Sydämen kirkossa
- 19.15 Tarpeellista lakitietoa, Piia Jeremejeff mm. edunvalvonta, testamentti, hoitotahto, perintövero
- 20.30 Iltapala

Lauantai 28.8.

- 8.00 Aamupala
- 9.15 Mennäänkö eläkkeelle kuin Strömsössä? Ilari Rantala -pieni jaloittelutauko
- 11.30 Lounas
Mahdollisuus omakustanteiseen hierontaan.
- 13.30 Mahdollisuus ulkoiluun ja yksityiseen hiljentymiseen Pyhän Birgitan kappelissa
- 14.30 Päiväkahvi
- 15.00 Sinä eläkkeellä, Anja Laurila
- 16.15 Kolmas elämä – luopumisen taitoa ja vastaanottamisen iloa, Anja Laurila
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Eläkeläisten oikeudet ja etuudet, Mari Virtanen
- 20.00 Iltapala ja rantasauna

Sunnuntai 29.8.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Kehon huolto ja ikä, Vuokko Rossi
- 11.00 Messu Särkyneen Sydämen kirkossa
- 12.30 Lounas
- 13.15 Ravitsemustietoa, Kristiina Kalanti
- 14.30 Kurssin päätöskahvi



Mukana

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti **Kristiina Kalanti**

pastori, FM **Eija Kemppi**

Psykologian tohtori **Anja Laurila**

varatuomari, lakimies **Piia Jeremejeff**

eläkevalmentaja, YTM **Ilari Rantala**

fysioterapeutti **Vuokko Rossi**

Esh, TtM, opettaja **Mari-Kristiina Virtanen**

Kurssimaksu 90 €
Täysihoito koko ajalta
168,50–188,50 €
(-10% eläkekortilla)

Varaa hierojalle aika etukäteen kuntohoitaja **Jaana Kuvajalta**
puh. 050 031 1939. Hinta 30 €/30 min. Käteismaksu, kiitos.

Ilm. 19.8. mennessä puh. 0207 681 760 tai vivamo@sana.fi

Lämpimästi tervetuloa!

Poimintoja tapahtumista

Kesäkuu

7.-10.6. Isovanhempien ja lastenlasten leiri I

9.-19.6. Rippikoululeiri I

21.-24.6. Lasten ja varhaisnuorten leiri

Heinäkuu

28.6.-1.7. Isovanhempien ja lastenlasten kuvataideleiri I

29.6.-3.7. Raamattukonferenssi

30.6.-10.7. Rippikoululeiri II

2.-4.7. Isovanhempien ja lastenlasten kuvataideleiri II

5.-9.7. Akvarellikurssi

11.-14.7. Kohti toisiamme – parisuhdeleiri

20.-23.7. Raamattuloma

[facebook.com/krsvivamo](https://www.facebook.com/krsvivamo)

- Vivamon kirja- ja lahjatavarakauppa auki arkisin klo 9–16 sekä tapahtumien aikana.
- Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna to klo 12–15, la klo 11–15.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

yhteistyössä  AGRICOLA

Mahdolliset peruutukset 7 pv ennen kurssin alkua, myöhemmin peruutetuista perimme puolet kurssimaksusta. Kokonaan peruuttamatta jättämisestä perimme koko kurssimaksun. Peruutukset soittaen +358 400 793 497 tai s-postilla vivamo@sana.fi.



Vivamo

puh. 0207 681 760, Vivamontie 2, 08200 Lohja
vivamo@sana.fi, [vivamo.fi](https://www.vivamo.fi)

*Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min (alv 24%)