

Eläkkeelle siirtyjien kurssi



26.–28.8. Lohja, Vivamo

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

Perjantai 26.8.

- 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
Mahdollisuus ulkoiluun ja yksityiseen hiljentymiseen Pyhän Birgitan kappelissa
- 20.00 Iltapala

Lauantai 27.8.

- 8.00 Aamupala
- 9.15 Mennäänkö eläkkeelle kuin Strömsössä? Ilari Rantala -pieni jaloittelutauko
- 11.30 Lounas
- 13.00 Tarpeellista lakitietoa, Piia Jeremejeff mm. edunvalvonta, testamentti, hoitotahto, perintövero
- 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, Ilari Rantala
- 20.00 Iltapala
Rantasauna

Sunnuntai 28.8.

- 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**

Kurssimaksu 90 €
Täysihoito koko ajalta
alk. 189 €
(-10% eläkekortilla)

Ilm. 18.8. mennessä 0207 681 760 tai vivamo@sana.fi

Lämpimästi tervetuloa!

Poimintoja tapahtumista

Syyskuu

- 3.9. Hääilta ja -yö
- 10.-11.9. Liikunnasta hyvinvointia
- 9.-11.9. Kinksut
- 13.-14.9. Muistatko vielä? -ohjaajakoulutus
- 16.-18.9. Rajansa kaikella
- 17.-18.9. Nukella näyttelemisen koulutus
- 20.-21.9. Vapaa pianosäestys I
- 23.-25.9. Ymmärryksen aika
- 24.9. Pyhän tanssin retriitti
- 30.9.-2.10. Ekumeeninen hiljaisuuden retriitti

Lokakuu

- 7.-9.10. Tässä ja nyt!
- 7.-9.10. VoimaVaroja naisen elämään Naistenpäivät
- 15.10. Seikkaillaan yhdessä
- 22.10. Elämän rajalla



Muutokset mahdollisia.



Vivamo

0207 681 760

Vivamontie 2, 08200 Lohja

vivamo@sana.fi, vivamo.fi

facebook.com/krsvivamo

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

Vivamon Kirja- ja lahjapuoti auki
joka päivä klo 9–16.

Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna
to klo 12–15, la klo 11–15.

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