

Eläkkeelle siirtyvien kurssi

30.8.–1.9. Vivamossa, Lohjalla

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

Perjantai 30.8.

- 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 31.8.

- 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 – ole oma itsesi, Tapio Aaltonen
- 16.15 Kolmas elämä – luopumisen taitoa ja vastaanottamisen iloa,
Tapio Aaltonen
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Eläkeläisten oikeudet ja etuudet, Ilari Rantala
- 20.00 Iltapala, rantasauna

Sunnuntai 1.9.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Kehon huolto ja ikä, Vuokko Rossi
- 11.00 Messu Särkyneen sydämen kirkossa
- 12.30 Lounas
- 13.15 Terveysttä edistävä ruokavalio, Kristiina Kalanti
- 14.30 Kurssin päätöskahvi



Mukana

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti **Kristiina Kalanti**
pastori, FM **Eija Kemppi**
tietokirjailija, kouluttaja **Tapio Aaltonen**
varatuomari, lakimies **Piia Jeremejeff**
eläkevalmentaja, YTM **Ilari Rantala**
fysioterapeutti **Vuokko Rossi**

Kurssimaksu
97 €
Täysihoito koko ajalta
alk. 193 €
(-10% eläkekortilla)

Ilm. 23.8. mennessä 0207 681 760 tai vivamo@sana.fi

Lämpimästi tervetuloa!

Poimintoja tapahtumista

Syyskuu

- 2.-5.9. Taideterapeuttinen kurssi
- 6.-8.9. Krito-ryhmänohjaajien koulutus
- 6.-8.9. Rukoustopahtuma
- 7.9. Teemalauantai ja Majatalo
- 6.-8.9. Voimaa tunnetaidoista -kurssi
- 13.-15.9. Nuorten Kinksut
- 17.-18.9. Vapaa pianosäestyskurssi 2
- 17.-19.9. Leipää ja kalaa – Raamatun eväitä
- 20.-22.9. Aikuisten riparijatkot
- 25.9. Konsertti, Karri Perälä & Marko Autio
- 27.-29.9. Jeesus, pahan vallan voittaja
- 27.-29.9. Laulukurssi

 **Vivamo**

0207 681 760
Vivamontie 2, 08200 Lohja
vivamo@sana.fi, vivamo.fi

facebook.com/krsvivamo

 **STEP**
-OPINTOKESKUS
yhteistyössä

Muutokset mahdollisia.

Vivamon Kirja- ja lahjapuoti auki
arkisin 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.