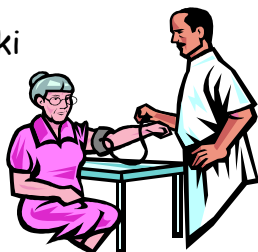


Kurssi eläkkeelle valmistautuville

OHJELMA

Keskiviikko 1.9.

- 11.00 Ilmoittautuminen
11.30 Lounas Eväskartanossa
12.15 Kurssin avaus, rehtori Eija Kemppi
12.45 **Eläkkeelle jääminen psyykkisenä kokemuksena,**
Marja-Leena Käyhty
13.15 **Miten käytän voimavarojani,** Marja-Leena Käyhty
14.00 Päiväkahvi
14.30 **Elämäntarkoitusta etsimässä,** Pirjo Ikonen
15.30 **Eläkeikäisen sosiaalipalvelut,** Pirjo Ikonen
17.00 Päivällinen
18.30 **Lääkärin tunti,** Anita Pienimäki
20.30 Iltapala
Mahdollisuus sauna



Torstai 2.9.

- 8.00 Aamiainen
9.00 Ehtoollinen Särkyneen sydämen kirkossa
9.45 **Liikuntavinkkejä eläkeikäiselle,** Vuokko Rossi
10.45 **Irti niska- ja hartiajännityksistä,** Vuokko Rossi
11.30 Lounas
Lepoa
13.30 Luontopolku halukkaille
14.30 Päiväkahvi
15.00 **Eläkeikäisen ravitsemustietoa,** Leena Junnilla



- 17.00 Päivällinen
19.00 Pyhän Birgitan kappeli
19.30 Rantailta, iltapala
Rantasaunat



Perjantai 3.9.

- 8-9 Aamiainen
9.00 Aamun avaus
9.15 **Eläkeikäisen lakitietoa,** Kalevi Klefström
11.30 Lounas
13.30 **Miten säilytän henkisen vireyteni,** Eija Kemppi
14.15 **Hengellisiä matkaeväitä,** Eija Kemppi
15.00 Kurssin päätös & päätöskahvi



Opetus: sosionomi Pirjo Ikonen, maat.metsät.maisteri Leena Junnilla, FM, pastori Eija Kemppi, lainopin kand. Kalevi Klefström, psykologi Marja-Leena Käyhty, lääkäri Anita Pienimäki, fysioterapeutti Vuokko Rossi

Ilmoittautumiset 27.8. mennessä: 0207 681 760 tai vivamo@sana.fi

Ilmoittautumiset ovat sitovia. Jos kurssilainen peruu kurssin 1-6 päivää ennen kurssin alkua, häneltä peritään 50% kurssin hinnasta. Jos kurssilainen jättää saapumatta kurssille, häneltä peritään koko kurssimaksu.

Kurssimaksu: 70 €

Täysihoito koko ajalta: 143,50-155,50 € (eläkeläiset -20%; mahdollisuus hakea avustusta)

Järj. Vivamo-opisto KRS/SVTL
Yhteistyössä Kirkkopalvelujen Opintokeskuksen kanssa



VIVAMO-OPISTON KURSSITARJONTAA 2010

5.-8.7. Pastellimaalauskurssi

- 14.-17.7. Isovanhempien ja lastenlasten leiri
20.-23.7. Öljyvärimaalauskurssi
27.-28.7. Eläkeläisten virkistyspäivät
29.7.-1.8. Kesäaskartelu

2.-3.8. Kesäretki

- 5.-8.8. Muotokuvakurssi
17.-19.8. Kun läheinen sairastaa
24.-25.8. Aktivitet och glädje för pensionersåren

1.-3.9. Eläkkeelle siirtyjät

- 6.-9.9. ATK:n peruskurssi eläkeläisille
14.-15.9. Vanhasta uutta –ohjaajakoulutus
17.-19.9. Elämäkertakurssi
21.-22.9. Minä muistan, sinä muistat, Hän muistaa
–ohjaajakoulutus
24.-26.9. Runokurssi kirjoittajille

1.-3.10. Tähtitieteen peruskurssi

- 5.-6.10. Israelilaisia tansseja
9.-12.10. Sanan ja sävelen kurssi
12.10. Syysjuhla
13.-14.10. ATK:n oheislaitteet ja virustorjunta
19.-20.10. Voimia vanhustyöntekijän jaksamiseen
21.-24.10. ATK:n peruskurssi eläkeläisille

2.-3.11. Eläytyvän raamattutyöskentelyn päivät

- 5.-7.11. Jouluauskartelukurssi

 Vivamo-opisto

Vivamontie 2, 08200 LOHJA

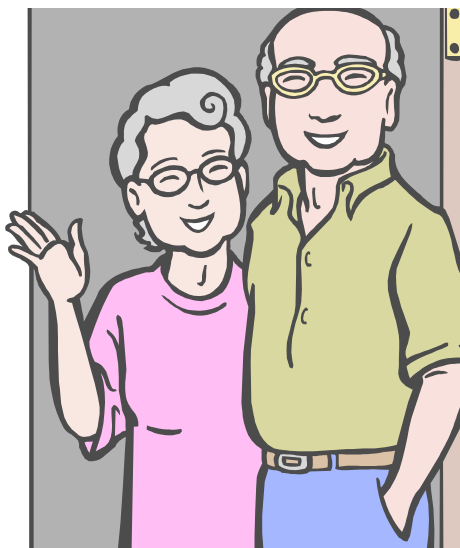
puh. 0207 681 760

sähköposti: vivamo@sana.fi

internet: www.vivamo-opisto.fi

ELÄKKEELLE SIIRTYJÄN TIETO- JA KUNTOPAKETTI

Elämääkö eläkkeellä?



1.-3.9.2010

Vivamo-opistossa, Lohjalla