

Piristystä ja asiantietoa vanhenemisesta ikääntyvien kerhoihin

Vivamo-opisto on laatinut suosittuun **Aivovoimistelua**-seurakuntavierailun ohkeen **Eheät eläkevuodet** ja **Aarteita muistojen kätköistä** -vierailut, joilla opiston työntekijät voivat palvella seurakuntien vanhustyötä. Opisto tarjoaa seurakuntien eläkeläiskerhoihin kolme vaihtoehtoa:

Vaihtoehto 1



Aivovoimistelua

Tässä ohjelmassa puretaan myyttejä muistin toiminnasta ja annetaan tietoa siitä, mitä aivoissamme vanhetessa todella tapahtuu. Samalla kerrotaan, miten voi ylläpitää henkistä vireyttään. Ohjelmaan sisältyy erilaisia aivotoimintaa virkistäviä tehtäviä.

Eheät eläkevuodet

Ohjelmassa käsitellään ikääntymiseen liittyvien kipukohtien kuten elämänhallinnan, tarkoituksellisuuden ja masennuksen kanssa kamppailua sekä rohkaistaan oman näköisen vanhuuden elämiseen. Myös hengelliset kysymykset ovat esillä elämän tarkoituksen antajana ja elämänilon tuojana elämän illassa. Asiaa elävöittävät runot ja huumori.

Vaihtoehto 2



Vaihtoehto 3



Aarteita muistojen kätköistä

Ohjelma ikääntyneille elämän eri vaiheista, niiden merkityksestä persoonallisuuden kehitykselle ja jaksamiselle nykyhetkessä, johon sisältyy ohjattua muistelua ja suosittua hengellistä ja muunkinlaista musiikkia menneiltä vuosilta.

Kerhossanne vierailee 1 - 3 vaihtoehtoissa

Eija Kemppi on opiskellut gerontologiaa ja erityisesti erityispedagogiikan yhteydessä ihmisen aivotoimintaan liittyviä kysymyksiä. Hän on perehtynyt aikuiskasvatustieteessä vanhenemiseen elämänkaaripsykologiselta kannalta sekä toiminut avoimen korkeakoulun kasvatustieteen opintojen ohiaaiana.



Eija Kemppi (FM, TM, pastori), Vivamo-opiston rehtori



Muusikko-kouluttaja

Tuula Hakkaraisen ohjelmaan kuuluu kolmas vaihtoehto. Hän on värikäs ja eloisa persoona, jonka lahja on innostaa kaikenikäisiä laulamaan.

Hinnat ja varaukset:

Yhden tunnin ohjelma 100 €; **Kahden tunnin** ohjelmakokonaisuus 200 €;
Neljän tunnin ohjelmakokonaisuus 350 €. Hintoihin lisätään matkakulut.

Puh. 0207 681 633 / Kokkonen, evko@sana.fi