

## Blivande och nyblivna pensionärer

### Tredje Åldern - kan vi förbereda oss?

Att bli pensionär innebär stora omställning och många av oss har blandade känslor inför vår nyvunna "frihet".

Borde vi förbereda oss på något sätt? Kan man förbereda sig?

Här erbjuds du en möjlighet att träffa andra, som befinner sig i samma situation, utbyta erfarenheter och få höra om de faktorer som främjar vår upplevelse av hälsa och välbefinnande.

Alla våra diskussionsledare är pensionärer och har själva varit med om att utforma diskussionshelheten.

Vi träffas vid tre tillfällen kring följande teman:

- Jag som pensionär, nya möjligheter på mitt sätt
- Välbefinnande efter pensionering, kan jag själv påverka?
- Nuets och framtiden, mina egna val och drömmar

Diskussionsgrupp 1: 7.3, 14.3 och 21.3 kl. 13- 15.30

Diskussionsgrupp 2: 28.3, 4.4 och 11.4 kl. 13- 15.30

Diskussionsledare: Solveig Nylund och Maj-Britt Anderssén / Lillemor Nylund och Gunilla Norrgård

Plats: FolkhälsanhusetWasa, Glaskabinettet, Wasaborgsgränden 4, 651 00 Vas

Anmälan senast en vecka före start.

Mera info och anmälan:

Pia Nabb, [pia.nabb@folkalsan.fi](mailto:pia.nabb@folkalsan.fi) tfn 050 542 8175

Lotta Böling, [lotta.boling@redcross.fi](mailto:lotta.boling@redcross.fi)  
tfn 040 148 9110

## Varmt välkommen med!