

## Blivande och nyblivna pensionärer

### Tredje Åldern - kan vi förbereda oss?

Att bli pensionär innebär stora omställningar 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: Torsdagar 19.9, 26.9 och 3.10 kl. 13-15.30

Diskussionsgrupp 2: Torsdagar 17.10, 24.10 och 31.10 kl. 18-20.30

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

Plats: Folkhälsanhuset Wasa, 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!