

Huoletta tulevaan Marttaristeily 21.3.2023

Tervetuloa kevään Marttaristeilylle!
Matkalla on tarjolla napakka tietopaketti omaan tulevaisuuteesi vaikuttavista valinnoista, viihtymistä ja tietenkin hyvää seuraa.
Marttaristeilylle lähdetään tiistaina 21.3. Kokoontuminen ja lippujen jako Turun satamassa Viking Linen terminaalissa 2. krs klo 8.15.
Laiva lähtee klo 8.45.



Päivän ohjelma:

Klo 9.00-9.15	Kurkistus päivän ohjelmaan
klo 9.15-10.45	Elämäsi tärkeimmät paperit Lainopillisia neuvoja muun muassa edunvalvonnasta ja hoitotahdosta antaa kokenut ja pidetty asiantuntija Tiina Kuopanportti : ”Luentoni käsittelee käytännönläheisin esimerkein sitä, mihin asioihin voi (ja pitää) vaikuttaa, mihin ei voi vaikuttaa ja miten näitä loppuelämän valintoja kannattaa tehdä”.
klo 10.45-11.45	Tauko: Kahvi ja sämpylä Tax free
klo 11.45-12.30	Hyvän terveyden rakennuspalikat - terveellistä ruokaa ja painonhallintaa - pysytään liikkeellä
Klo 12.45-13.45	Huomaa hyvä, kohti positiivisempaa huomista Luennoitsija Sari Pesonen : ”Positiivisuus ei tarkoita jatkuvaa iloa ja hymyä vaan hyväksymistä ja vastoinikäymisistä oppimista. Tie onnellisuuteen vie tutkitusti positiivisemmän ajattelun kautta. Jos negatiivinen uskomus on syvästi juurtunut meidän tiedostamattomuuteemme, sillä on kyky siirtää monia positiivisia ajatuksia sivuun, vaikka emme olisi edes tietoisia tästä”.
klo 14.10	Laivan vaihto ja tavarat yhteishytteihin
klo 14.30	Buffet -ruokailu / KANSI 10
klo 19.50	Saavumme Turkuun

Risteilyn hinta on 68 €. Sitovat ilmoittautumiset 3.3.2023. mennessä: <https://bit.ly/3WgoAwL>
Paikkoja on rajoitetusti.