

Gamla Rävar, Grå Pantrar och FLOWER POWER 2020



https://abo.spfpension.fi/gamla_ravar_gra_pantrar/

BERÄTTA OCH SKRIV

15.1. Introduktion till skrivande med Mia Franck

8-9.2 Skrivarverkstad med Mia Franck

20.2.HÄRVARO OCH NÄRVARO. Berättarverkstäder med Mariella Lindén

28-29.3 Skrivarverkstad med Merete Mazzarella

PENGAR OCH EKONOMI

29.1 Sparandets och placerandets ABC.
Förmögenhetsförvaltare Anna-Kaisa Laurén föreläser.
Anmälning till Arbis

13.2 Cirkulär ekonomi i vardagen. Omställningsspecialist Johanna Fredenberg

4.3 Hur kan jag som pensionär trygga vardagen? Experter från Veritas, Aktia och Fennia svarar

10.3 Smart med telefon och dator. Utbildare Pasi Holmberg

NÄRHET OCH ENSAMHET

6.4 När Livet tar en vändning. Samtal och diskussion med författarna Gerd Kummel-Kunnas och Kaj Kunnas

15.4 Från närhet till ensamhet – om främlingsskap bland flyktingar bland oss. Flyktingkoordinator Malena Björkgren

27.4 Livsvillkor för olika generationer. Författaren Sirpa Kähkönen

DIGITALISERING

25.2 Digitalisering förändrar - förändrar den oss? Föreläsning med forskare Linda Mannila

5.3 Seniorrelevanta omvärldstrender. Föreläsning med omvärldsanalytiker Bengt Wahlström

16.3 Mediehus i förändring - YLE och ÅU. VD Tom Simola och chef för publikdialog YLE Jonas Jungar

HJÄRNAN OCH MINNET

27.2 Hjärnan och minnet. Föreläsning med forskare Mira Karrasch

25.3 Den fysiska träningens betydelse för minnet. Hur ska du upprätthålla och utveckla minnesfunktionerna? Vi repeterar med motionsrådgivarna Lilja Öhman och Johan Lindberg

7.4. Vårdvilja – Kan jag styra vården under mina sista år?
Föreläsning med geriatriker Karen Westerholm

14.4 Samtal om anhörigvård. Då en anhörig insjuknar i Alzheimer och hur livet förändras

VIKTIGT ATT VETA OM JURIDIK

11.3 Civilrättsprocesser och tingsrättens verksamhet.
Tingsdomarna Nina Wahlstedt och Elise Salpaoja

18.3 Testamente – fördelar och alternativ. Vicehäradshövding Lotta Laineenkare. Anmälning till Arbis

31.3 Medling i praktiken. Medlingshandledare Mona Bischoff och medlare Siw Törnroos

1.4 Intressebevakning genom fullmakt. Advokat och vicehäradshövding Lotta Laineenkare. Anmälning till Arbis