

Miesten viikonloppu



Kainuun Opistolla
9-11.10.2015

IRROITAUDU ARJESTA,
TULE MIESTEN VIIKONLOPPUUN

Ilmoittautumiset:

www.parempiavioliitto.fi

Lisätietoja:

Kainuun Opisto 044 299 08 26,
[kurssisihteeri\(at\)kainuunopisto.fi](mailto:kurssisihteeri(at)kainuunopisto.fi)
Hannu Haverinen 050 3258 901,
[hannu.haverinen\(at\)paltamo.net](mailto:hannu.haverinen(at)paltamo.net)
Veikko Pulkkinen 0500 924 623,
[puumanni\(at\)puumanni.fi](mailto:puumanni(at)puumanni.fi)

Hinta koko ajalta on 110 €.

Hinta sisältää majoituksen omin
liinavaattein, ruokailun ja opetuksen.
Päiväkävijät maksavat ruokailut sekä
kurssimaksun suoraan opistolle, yht. 34€.
Viikonlopun aikana on vapaaehtoinen
kuntoindeksitestaus 33 €, johon
ilmoittautumiset ennakkoon ja maksu
paikanpäällä.

Ilmoittautuminen 2.10.2015 mennessä

110 € ja jälki-ilmoittautuneet 130 €.
Osallistumismaksu maksetaan
ilmoittautumisen yhteydessä saamallasi
laskulla. Seminaariin mahtuu n. 65 miestä.
Musiikissa viikonlopun aikana Tervastulet.

Osoite: Kainuun Opisto

Tahvintie 4, 88380 Mieslahti

TERVETULOA



Parempi avioliitto ry



Ohjelma

Perjantai 9.10

18.00 Kirjautuminen ja ruokailu
19.00 Tervetuloa
Paltamon srk. tervehdys
Esa Oikarinen
19.30 Tutustuminen
Yhteislaulua
Ryhmien muodostaminen
21.00 Iltapala
21.15 Sauna

Lauantai 10.10

07.30 Aamupala
08.00 Miehen elämäankaari
Heikki Penttinen
09.45 Mies arjen koetuksissa
Kimmo Janas
11.30 Ruokailu
12.15 Miehen terveys
Lääkäri Juha Korhonen
14.15 Kahvit, kuntotesti, ulkoilua
ja lentopalloa
16:00 Saunat
17.30 Ruokailu
18.30 Miesten ilta, avoin kaikille
miehille
Nouse Suomi, Nouse mies
Martti Falck
Iltapala /elämäntarinoiden ilta

Sunnuntai 11.10

08.00 Aamupala
08.30 Miehenä omalla paikalla
Miesten puheenvuoroja
10.00 Kantrikirkko, musiikki
Tervastulet-yhtye
11.15 Ruoka
12.00 "Katso minä luon uutta"
Arto Malmberg, Aarni Kontturi
13.00 Lähtökahvit