

OPBOUW VAN HET PROGRAMMA:

De onderwerpen worden op een visuele en interactieve wijze ingeleid en beeleid door de deskundigen. De deelnemers ontvangen ondersteunende teksten. De deskundigen zijn steeds aanspreekbaar voor een persoonlijk/vertrouwelijk gesprek.

WIE KAN AAN HET PROGRAMMA DEELNEMEN?

Collega's uit de publieke en semi-publieke sector die over enige tijd op pensioen gaan en het nieuwe leven goed willen voorbereiden, bij voorkeur samen met de partner.

ENKELE GETUIGENISSEN VAN COLLEGA'S DIE EERDER EEN PROGRAMMA HEBBEN GEVOLGD:

- ◆ Ik ontving heel wat nuttige informatie waardoor ik een heel stuk geruster ben;
- ◆ De bewustwording van het feit "op pensioen gaan" en hierover met collega's kunnen praten heeft mij echt deugd gedaan;
- ◆ Ik heb mijn collega's beter leren kennen en dat was beslist de moeite waard;
- ◆ Ik heb nieuwe collega's leren kennen met dezelfde vragen als ik;

- ◆ Graad, niveau, rang, statuut speelde geen enkele rol.
- ◆ Dat de partner eveneens kon deel nemen is een heel bijzondere ervaring; samen bouwen aan de nieuwe toekomst;
- ◆ We hebben eveneens een beter inzicht gekregen in de specifieke situatie van alleenstaanden;
- ◆ Een aanrader voor alle collega's die binnenkort op pensioen gaan;
- ◆ Je wordt met je neus op de realiteit gedrukt. Zo'n programma geeft heel wat basis doch wij zelf moeten het waar maken;

LOCATIE:

Het vormingsprogramma kan, bij voldoende aantal deelnemers, gerealiseerd worden intern de werkorganisatie of in een open inschrijving voor een regionaal aanbod.

VZW Traject (opgericht in 2001)
Advies, begeleiding, selectie, training, vorming
in de publieke en semi-publieke sector

Kliniekstraat 4, 3500 Hasselt
M: 0496/52 11 25

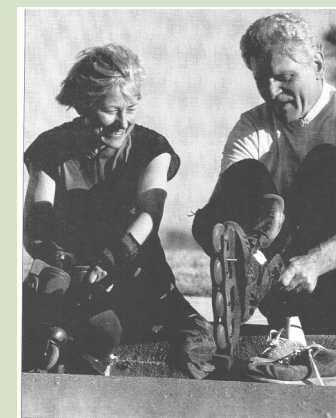
E: info@vzwtraject.be

U: www.vzwtraject.be

③

OP PENSIOEN GAAN: EEN NIEUWE UITDAGING !

3-daags vormingsprogramma



"Het gaat er niet om hoeveel jaren
je aan je leven toevoegt.
Het gaat erom hoeveel leven
je aan je jaren toevoegt".



Vzw Traject - Advies, begeleiding, selectie, training, vorming

Op pensioen gaan is voor ieder van ons een periode in het leven waar we allemaal mee te maken krijgen. Het is een ingrijpend gebeuren voor onszelf en onze directe omgeving. Sommigen beschouwen het als een nieuwe periode in het leven met nieuwe mogelijkheden, en nieuwe uitdagingen. Een periode om eindelijk eens te kunnen doen waar men al lang zin in heeft.

Anderen hebben wat meer schroom, kijken er met gemengde gevoelens tegenaan, stellen zich vragen over wat het allemaal worden zal.

Weer anderen verdringen de gedachte naar later. Tot de dag komt en ...?

Niettemin: vragen stellen we ons allemaal over wat het worden zal. Aanpassingstijd hebben we zeker nodig als we "echt" gepensioneerd willen zijn.

De evolutie van de maatschappij en de langere levensverwachting beïnvloedt de wijze waarop wij "afscheid van arbeid" nemen. Samen met "lotgenoten" informeren we ons, praten we samen, nemen we een aanloop naar de nieuwe levensfase waarin we allen gelijk zijn namelijk "gepensioneerd". Doch gepensioneerd zijn betekent niet het grote nietsdoen. Integendeel.

Zelf uitmaken waar ons leven naartoe gaat is immers een levenslange opdracht. We hebben nu meer tijd om de nieuwe levensfase kwalitatief in te vullen.

Dit vormingsprogramma begeleidt de deelnemers in het beantwoorden van hun vragen. Helpen bij het bouwen aan hun nieuwe toekomst.

PROGRAMMA:

Het programma is samengesteld uit twee blokken. Blok 1 behandelt de zakelijke kant en blok 2 vestigt de aandacht op de kwaliteit van de toekomstige levensfase.

Daarenboven kan, volgens afspraak, het programma uitgebreid worden met aansluitende facultatieve onderwerpen.

Blok 1:

- Het sociaal en juridisch statuut van de gepensioneerde: verduidelijken van de wetgeving met vertaling naar de persoonlijke situatie;
- Financieel-economische aspecten van toepassing bij 60+/65+ (pensioensparen, bankregelingen, bij"werken", consumentengedrag;
- Notariële aspecten inzake huwelijksrecht, erfreisrecht, eerfrecht.

Blok 2:

- Op weg naar een geslaagde pensioenperiode: hoe zien we onze eigen nieuwe toekomst met aandacht voor de relaties met partner, andere (inwonende) huisgenoten, kinderen, kleinkinderen, familie, vrienden;
- Ouderen en samenleving: hoe gaan generaties met elkaar om, hoe flexibel is

onze veerkracht in de confrontatie met de voortdurende veranderingen en nieuwe ontwikkelingen in de samenleving. Welke rol wil ik (nog) spelen in mijn nieuwe levenssituatie?

- Aandacht voor onze gezondheid: hoe gaan we ermee om en hoe kunnen wij deze positief beïnvloeden. Ouder worden met de glimlach!
- Wegwijs in de informatiestroom: waar kunnen we terecht met onze vragen en wie kan ons helpen, waar kunnen we onze vrijwilligersdiensten aanbieden, waar kunnen we terecht voor onze socio-culturele interesses?

Facultatieve onderwerpen:

Op vraag kan het programma worden uitgebreid met een 3-uren pakket per onderwerp:

- Dieper ingaan op aspecten van gezondheid en ziektebeelden (depressie, burn-out, dementie, palliatie, ...);
- Aspecten van veiligheid, wonen en woonaanpassing op maat, mobiliteit;
- Brandpreventie, preventie inzake producten bij gebruik binnen- en buitenshuis, coderingen (logo's, labels, pictogrammen);
- Introductie op Sociale Media: wat zijn sociale media, welke soorten zijn er, hoe werkt sociale media, voor/nadelen, wat is het gevaar, hoe het juiste platform kiezen?

MEDEWERKENDE DESKUNDIGEN:

Afgevaardigden van Ethias en Rijksdienst voor Pensioenen, Gezinsbond, arts, gerontoloog/sexuoloog, notaris, preventie politie, brandweer, ergonomoom, docent Sociale Media.