



PENSIOEN IN ZICHT À LA CARTE

Menukaart



Maandag middag

13.00 aankomst

Inchecken vanaf 13.30 uur met koffie en thee

14.00 Kennismaken met uw groep

In de basisgroep verkent u belangrijke thema's rond de pensionering en wisselt u inzichten en ervaringen uit met andere deelnemers. De basisgroep vormt de rode draad van het programma.

18.00 Diner

Geniet van een heerlijk en gezond diner

20.00 Keuzeprogramma *(u maakt ter plekke een keuze uit een van onderstaande workshops)*

- Oud deelnemer en pensionado Joep Athmer gaat met de groep in gesprek over het prikkelende onderwerp *Is er zinvol leven nadat je met pensioen gaat?*
- Even geen zin in een dialoog? Kies dan voor een filmavond die u inspiratie en inzicht geeft in deze nieuwe levensfase van uw leven. Een film om zeker over door te praten.



PENSIOEN IN ZICHT À LA CARTE

Menukaart

Dinsdag ochtend

9.30 In gesprek met uw basisgroep

In de basisgroep blikken we terug op de avond ervoor. Hierna wordt ons basismodel van de levensdomeinen uitgelegd waarbij u inzicht krijgt in de veranderingen in deze levensfase. U onderzoekt hoe u zich daartoe verhoudt?

Wat is kwaliteit van leven? Om die vraag verder te onderzoeken ga je tijdens het middagprogramma met een van de thema's aan de slag.

12.30 Lunch

Geniet van een heerlijke en gezonde lunch

15.00 Keuzeprogramma* (u heeft bij opgave een keuze gemaakt)

- **Financiële informatie**

Jeroen Schiphorst, expert op dit gebied informeert u op duidelijke en humorvolle wijze over zaken rond AOW, pensioenen, erven, schenken, levenstestament en (betaald) blijven werken na uw pensioen.

- **Begeleide wandeling op landgoed Zonheuvel**

Peter van Doorn van Goedlandt leidt u rond over het terrein, en zal u af en toe een prikkelende vraag stellen en vertelt zowel over de geschiedenis van het terrein en de gebouwen als over de natuur.

- **Waardevol leven (verdiepend gesprek nav lezing maandag)**

Het gesprek en de film op de maandagavond gingen over zinvol leven. Tijdens deze workshop is het gesprek rondom zinvol en waardevol leven nog wat verder aan de orde. Een verdieping van wat je inspireert, wat waarde(n)vol is, onder begeleiding van Anneroos Gerritsen, begeleider vanuit Odyssee.

- **Picture your future**

Germaine Sanders van Picture Your Business, leidt u middels schetsen van vage ideeën tot steeds concretere vormgeving over uw toekomst. Zie het tekenen als een manier van denken.

- **Zing je vrij**

Ronald Naar begeleidt u in deze activiteit waarbij u zowel geest als lichaam gebruikt en zult merken dat u meer talent hebt dan u denkt.

**Wij behouden ons het recht voor workshops te annuleren wanneer er te weinig aanmeldingen zijn*



PENSIOEN IN ZICHT À LA CARTE *Menukaart*

Dinsdag avond

18.30 Diner

Geniet van een heerlijk en gezond diner

20.15 Keuzeprogramma (u maakt een keuze uit een van onderstaande workshops)

- **Netwerken**

In uw werk maakt u deel uit van allerlei netwerken. Hoe gaat u dat in de toekomst doen? Via een onderzoekend gesprek wordt dit thema onderzocht en krijgt u antwoord op die vraag.

- **Salsales**

Veel mensen dansen niet of veel te weinig. En dat is best jammer! Salsa is een dansvorm die u alleen of met anderen kunt doen. Iedereen kan het leren als u het maar wilt. Leer de basispassen in deze workshop.

(Dans)feest met Vinyl...

Na de avondonderdelen is er gelegenheid om door te blijven dansen. Bert en Herman draaien vinylplaatjes dus voetjes van de vloer!

Woensdag ochtend & middag

9.30 In gesprek met uw basisgroep

In de basisgroep wisselt u weer uit wat de vorige middag en avond u hebben geleerd. Verder wordt weer aandacht besteed aan de levensdomeinen en goed afscheid nemen.

13.00 Lunch & afsluiting

Geniet van een heerlijke en gezonde lunch. Samen sluiten we de cursus af.