

SYMPOSIUM

'Stoppen met werken... hoe moeilijk kan het zijn?' Dilemma's voor vitale 60-plus vrouwen

Vrijdag 5 april 2019 - Best Western Plus Hotel Restaurant Aduard



- Voor wie:** Vrouwen die meer inzicht willen in hun (financiële) situatie wanneer ze met pensioen gaan
- Datum:** vrijdag 5 april 2019
- Tijd:** 9.30 - 16.00 uur
- Waar:** Best Western Plus Hotel Restaurant Aduard
- Kosten:** € 39,50
- Inbegrepen:** lunch, ervaringsboek en 3 workshops naar keuze
- Aanmelden:** Graag voor 31 maart via www.ticketkantoor.nl/shop/symposium050419.

Neem je
DigiD mee!!

9.00 -16.00 uur



Het programma wordt interactief met workshops, interessante sprekers, een informatiemarkt en een Pensioen Speeddate. De deelnemers krijgen concrete handvatten en ideeën waarmee ze zelf positieve veranderingen in gang kunnen zetten in hun eigen omgeving. Ze laten zich inspireren door bewezen praktijkvoorbeelden en workshops! En als klap op de vuurpijl: een muzikaal optreden van operadiva Marlies de Waard.

Informatiemarkt

Tijdens het symposium kunnen de deelnemers stands op de informatiemarkt bezoeken van organisaties die te maken hebben met de nieuwe levensfase na het Stoppen met Werken.



Keynote speaker
Ineke van Gent
Stoppen is een nieuwe start

Dagvoorzitter
Myra Eeken-Hermans



Intermezzo
Operadiva Marlies de Waard



Waarom dit symposium?

De vrouwen van de babyboomgeneratie hebben nu de leeftijd bereikt waarop ze gaan stoppen met werken. Zij zijn de eerste generatie vrouwen die carrière maakte in een tijd dat de man als kostwinner de norm was. En nu staan ze voor een transitie naar een nieuwe invulling van hun leven en hebben ze te maken met vele dilemma's. Bijvoorbeeld: Waar moet je rekening mee houden wanneer je stopt met werken? Waar vind je de benodigde informatie? Hoe sta je er (eventueel samen met je partner) financieel voor als je stopt met werken? Wat betekent in die nieuwe levensfase economische zelfstandigheid voor je? Wat doe je met veel vrije tijd? Zorg voor ouders en/of kinderen gecombineerd met baan of pensioen, hoe blijf je op de been? Kortom: De 60-plusser van nu zit niet achter de geraniums, maar wil vitaal blijven deelnemen aan en wil iets betekenen voor de maatschappij. En een maatschappelijk vraagstuk is: Hoe laten we kennis van al die vrouwen niet verloren gaan?

Programma:

Pensioen Speeddate

Anton Reitsema

Denk je aan stoppen met werken? Dan wil je weten hoeveel "netto" inkomen je beschikbaar hebt. Met de Pensioen Speeddate kan dat snel worden vastgesteld. Neem je DigiD mee en ik ga je informeren. Mijn motto is: inzicht geeft rust!



Voor mijn relaties ben ik "de vraagbaak" voor financiële vraagstukken. Je kunt hierbij denken aan vragen over vervroegd, of met deeltijd pensioen gaan, je hypotheek wel of niet aflossen of verhogen, wel of geen (bancaire) lijfrente aankopen, of beleggen. Hiervoor zet ik mijn deskundigheid in, laagdrempelig, onafhankelijk, objectief en passend bij je persoonlijke financiële wensen en behoeften. Via een abonnementsysteem blijft dit persoonlijke financiële advies actueel. Communicatie kan telefonisch, met een video call of bezoek aan kantoor.

Het is altijd leuk om nieuwe mensen te mogen ontmoeten. Ik kijk er naar uit!



ANTON (Register Pensioen Adviseur) WWW.APPG.NL

Organisatie & contact
Vrouwensalon Sjikke Mulder en Heleen Untied
VrouwenVisie Magazine, Industrieweg 14, 9781 AC Bedum,
symposium@vrouwenvisie.com



WORKSHOPS

Waar ben ik thuis: duurzaam lekker wonen met goede buren

Yvonne Geerdink

"Wie wil en kan mij en mijn grote koffer even van de trein halen straks? Ik heb het aanbod van het filmfestival bekeken en een overzicht van mooie films gemaakt. Elke tweede woensdag van de maand: Salon Oosterkade. Over welke bijzonder passie vertel jij? Wie is er thuis op oudejaarsavond? Running diner? En dan om 12 uur bubbels op het dak? Schuif je, net terug van vakantie, vanavond bij mij aan voor het eten?"



Yvonne Geerdink

Met mijn partner, vrienden en vrienden van vrienden heb ik tussen 2013 en 2016 een prachtig cohousing project ontwikkeld onder de titel: Duurzaam lekker wonen met goede buren. Het was een fantastische, enerverende en in alle opzichten zeer intensieve reis met ons 11-en. Sinds juni 2016 wonen wij samen in ons huis met 6 prachtige appartementen. En delen we een logeerappartement, een werkplaats, een bibliotheek/vergaderruimte, dakterras, sauna/fitnessruimte en wasruimte. Ik heb niets ingeleverd en heel veel nieuws en extra gekregen. Met deze ervaring begeleid ik sindsdien veel mensen die zeggen: zoiets wil ik ook! Maar hoe? Deze workshop geeft je een eerste inkijkje in jouw zoektocht naar je (nieuwe) thuis.

Afscheid nemen van je werk: hoe begin je 'opgeruimd' aan een nieuwe levensfase?

Leni van Noord en Lies Mulder, professional organizers

Lies Mulder



de ontkijkende roos



Lies Mulder



Stoppen met werken gaat vaak samen met een proces van afscheid nemen. Je laat een beetje van jezelf achter. Je mooie momenten, je worstelingen, je interessante projecten, alles wat je nog had willen afmaken, je spullen, je fysieke werkplek, je laptop, je telefoon, je collega's, je bijscholing, je netwerk. Wat laat je achter en wat neem je mee en hoe? Voor de een weegt dit 'loslaten' zwaarder dan voor de ander. Pas als je iets loslaat, kun je weer iets nieuws vastpakken.

Onze workshop gaat over hoe je met aandacht kunt opruimen en hoe dit bijdraagt aan:

- een goed afscheid, zoals jij dat voor ogen ziet
- de start van een nieuwe toekomst.

Zo kun je je werkverleden makkelijker echt loslaten, wanneer je de deur voor het laatst achter je dichttrekt!

Gestopt met werken en dan Mantelzorg?

Marjan Boersma

De participatiesamenleving: Welk beroep wordt er op jou gedaan? Hoe ga je om met de sociale druk die op je uitgeoefend wordt om zorg te bieden voor de jongere en oudere generatie? Wat te doen bij acute hulpvragen? Heb je wat te kiezen? Ben je straks gestopt met werken, maar krijg je het drukker dan ooit tevoren? Of is nu juist de tijd om meer tijd aan zorg te besteden? Ben je al mantelzorger? Iedereen kan het worden of zijn. Kun je nu al anticiperen op wat je straks mogelijk te wachten staat? Hoe ervaren eventuele belasting nu en straks? En, de hamvraag: Hoe ga jij hier mee om, waar kies je voor en hoe hou jij het vol?



In deze workshop komen alle zaken aan bod en kijken we hoe dit voor jou persoonlijk werkt met een zelftest. Wees welkom!

Op weg naar een fitte en gezonde toekomst - UMCG Leefstijlwijzer

Veerle de Vries



UMCG Leefstijlwijzer

We worden tegenwoordig steeds ouder en natuurlijk is het fijn om zo lang mogelijk in een goede gezondheid te leven. Vandaar dat healthy ageing, het gezond ouder worden, tegenwoordig steeds meer in de belangstelling staat. We kunnen er helaas niet omheen, maar naar mate men ouder wordt, takelt het lichaam af. Om deze aftakeling zo lang mogelijk uit te stellen of af te remmen, is een actieve en gezonde leefstijl van belang. Bij de UMCG Leefstijlwijzer geven wij patiënten, medewerkers, bezoekers en andere enthousiastelingen leefstijladvies op basis van de BRAVO factoren. BRAVO staat voor bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning. Tijdens de workshop over healthy ageing zullen wij deze factoren uitgebreid bespreken en hebben we praktische oefeningen en tips, zodat je thuis ook aan de slag kan met een gezonde leefstijl.

Wat kan vrijwilligerswerk voor je betekenen?

Rein de Vries

Het moment dat je wat meer tijd omhanden hebt is misschien wel het moment om eens te kijken wat er op het gebied van vrijwilligerswerk allemaal te doen is. En hoe werkt dat dan? Moet ik me direct vastleggen voor langere periode of zijn er ook kortere klussen? Krijg ik een vergoeding?



link050

Deze vragen ga ik allemaal met je doorneemen. Ook neem ik wat voorbeelden mee, want er is een ongelooflijke diversiteit in mogelijk vrijwilligerswerk. Van een keer een weekend helpen bij de schaakvereniging tijdens een toernooi, tot personenvervoer in het UMCG.

Als je deze sessie hebt gedaan, ben je klaar en voorbereid om voor jezelf de mooiste keuze te maken uit dat prachtige aanbod. Met vrijwilligerswerk draag je bij aan een leukere maatschappij en leer je zelf ook weer nieuwe dingen. Want vrijwilligerswerk kan ook uitdagend zijn en bijdragen aan je persoonlijke ontwikkeling. Kortom: kom langs en ontdek de eindeloze mogelijkheden van vrijwilligerswerk.

Smullen uit je pensioenpot CNV Vakmensen

"Zij heeft later veel minder dan hij. In Nederland bouwen vrouwen veel minder pensioen op dan mannen." Dit staat met dikke letters te lezen in de NRC! En ook *"Nederlandse vrouwen hebben te weinig interesse in hun pensioenopbouw?"* Dat laat jij je toch niet zeggen?

Ga met ons mee op culinaire ontdekkings-tocht door pensioenland en eet letterlijk jouw pensioenpot leeg!

Pensioen is niet saai en dat ga jij ontdekken tijdens de smakelijke interactieve pensioenworkshop van CNV Vakmensen. Het wordt overheerlijk smullen uit je eigen pensioenpot! Met de pensioenschijf van 5 als placemat, ga jij met mes en vork door het Nederlandse pensioenstelsel. Je ervaart de smaak van de toekomst en bedenkt hoe je het beste kunt halen uit deze nieuwe fase van je leven.

Nieuwsgierig? Schuif dan snel aan!

