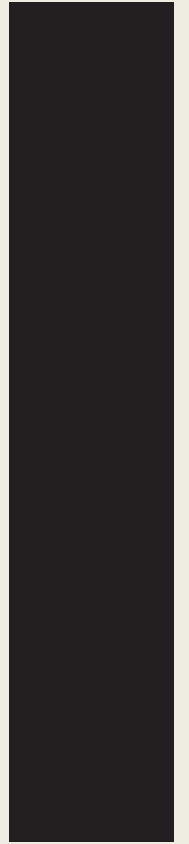




Seniorseminarer



Seniorseminar

Hvert år udbyder vi en række åbne seniorseminarer for medarbejdere fra mange forskellige arbejdspladser. Seminarets overordnede formål er at give deltagerne indsigt i, hvilke forhold der kan være nyttige eller nødvendige at inddrage i sin planlægning som senior – både i forhold til tiden på arbejdsmarkedet og i forhold til at skabe et godt og indholdsrigt liv uden for arbejdsmarkedet.

På seminaret vil der blive gennemgået mange forskellige emner:

- Rådgivning om nye arveregler og begunstigelser.
- Pensionsforholdene og samspillet med det offentlige.
- Pensionsøkonomi hele livet.
- Efterløn og deltidspensionsreglerne.
- Hvad påvirker seniormedarbejderens markedsværdi?
- Kost og motionsmulighederne.
- Senior i arbejde – arbejde som senior.
- Arbejdets indvirkning på hverdagen, blandt andet mulighederne for seniorjob eller mentorrolle.

Emner

Kost og livskvalitet

v/Diætist

- Kostens betydning for helbredet og det daglige velvære, især i den tredje alder.
- Hvordan får man sundere kostvaner uden at give afkald på det, man godt kan lide? – Kan man fx stadig spise frikadeller, sovs og kartofler?
- Inspiration til, hvad man selv kan gøre for at bevare et godt helbred og have det godt i hverdagen.

Boligen

v/Willis Towers Watson

- Hvem er fremtidens seniorer (demografi og livsstil)?
- Forskellige boligformer.
- Indretning i boligen og boligforeningen.
- Nedsparing.
- Belåning, omlægning af lån og alle relevante emner – som prioritetskonti m.m.

Arv og testamente

v/Willis Towers Watson

- Hvad siger reglerne?
- Bodeling.
- Pensionsdeling.
- Arveafgift og gaver.
- Dine penge og dine børn – om forventningsstyring.

Økonomisk planlægning

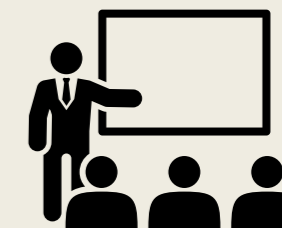
v/Willis Towers Watson

- Valg af fratrædelse/pensioneringstidspunkt.
- Efterlønsregler – offentlige ordninger.
- De private pensionsordninger.
- Tjenestemandspensionsordningerne (offentlige aftaler).

Alder og sundhed

v/Læge dr. med.

- Har alderen nogen betydning?
- Livsstil og helbred – kost, motion og hjernegymnastik.



Undervisningsmetoden veksler mellem oplæg, foredrag, diskussion samt deltagerens bearbejdning af deres egen situation.

Alle foredragsholdere er særligt udvalgt ud fra deres specialviden inden for deres respektive felt.

Dermed sikres det, at deltagerne får størst muligt udbytte af de enkelte oplæg.