

“55+ Inspirationsseminar - en oplevelse for livet”

Den 13. maj 2014

for

HK overenskomst ansatte

i

coop



B
BELLA SKY
COMWELL

“55+ Inspirationsseminar- en oplevelse for livet”

Et tilbud til dig fra Coop's kompetenceudviklingsfond "Min uddannelse". Du har nu mulighed for deltagelse i et 55+ Inspirationsseminar på Comwell Bella Sky på Amager. Det tager kun 9 min. fra Københavns Centrum via bil eller via Metro (Bella Centret st.). Adressen er Center Boulevard 5 2300 København S

Her vil du få mulighed for at få en meget indholdsrig dag, hvor du vil kunne hente nye informationer.

Vi tilbyder også en rundvisning på Belle Sky fra kl. 8:00 – 8:30.

Formålet er, at

- du får inspiration og information så både du og din ægtefæller/partnere får et fælles grundlag for en dialog om fremtiden
- du dels oplever, at Coop værdsætter dig, og ser på dig som videns- og kulturbærere, dels at Coop gerne vil investere i din udvikling

Målet er, at

- informere om mulighederne til de næste 10 år på arbejdsmarkedet
- parterne får et bedre udgangspunkt for at sparre med hinanden
- du som enlig kan møde andre i samme alder med samme udfordringer

For at du får det optimale udbytte af seminaret, anbefaler vi, at din ægtefæller/partnere/ven også deltager i seminaret. Den fælles oplevelse og referenceramme giver bedre mulighed for at fortsætte drøftelserne om fremtiden hjemme.

Du er velkommen den 13. maj 2014,

hvis du er overenskomst ansat i Coop under følgende områder:

Coop

- Butiksansat på HK-overenskomst
- Salgsleder på HK-overenskomst
- Kontoransat på HK-overenskomst
- Lagermedarbejder på HK-overenskomst

Irma

- Butiksansat på HK-overenskomst

Fakta

- Butiksansat på HK-overenskomst

Pris

55+ seniorseminaret er gratis for alle medarbejdere under ovenstående overenskomst. Du skal som sædvanligt have en forhåndsgodkendelse af Coop og udfylde en ansøgningsblanket og sende den til minuddannelse@coop.dk, hvor du søger om:

- Deltage gratis i seminaret
- Dækning af transportomkostninger
- Dækning af løntab for arbejdstimer

Coop Kompetencefond betaler for dig som ansat, men du skal selv betale 295,00 kr. for ægtefælle/partner.

Du/I har også mulighed for overnatning før seminaret for egen regning til en specialpris:

2 personer i et dobbeltværelse 795,- og 1 person i enkeltværelse 595,- begge inkl. stor morgenbuffet.

Tilmelding og mere information

Sidste frist for tilmeldingen er den 1. april 2014.

Tilmeldingen sker på www.firmaplus.dk under Coop's logo

Først til mølle princippet er gældende, Min. 20 – og max. 70 pladser.

"55+ Inspirationsseminar - en oplevelse for livet" - Et unikt tilbud til dig, som er fyldt 55 år

De spændende og oplevelsesrige foredrag, som du kan glæde dig til, er:

08:30 - 09:00 **Ankomst og morgenmad**

09:00 - 09:45 **Velkomst**

Præsentation bordet rundt og forventninger i billeder
v/Hans Ussing, kursusleder, FirmaPlus



09:45 - 10:00 Drøfte med kollegaer om jeres 55+ liv - pause

10:00 - 10:30 **Overblik over mulighederne i Coop**” Hvilke muligheder giver 55+/seniorpolitikken for de sidste 5 -10 år på arbejdsmarkedet og hvad kan 55+ samtalen med din nærmeste leder indeholde.
v/Claus Eefsen Forhandlingschef – Coop – kompetencefonden



10:30 - 10:45 Drøfte med kollegaen om Seniorpolitikken og kompetencefonden - pause

10:45 - 11:30 **"En køretur på arbejdsvejen mod de 70 år"**. På vejen opstår der forskellige muligheder, som vi gennemgår. Der er flere praktiske eksempler med fordele og ulemper ved valg af starttidspunktet for efterlønnen og pensionsordningen.
v/Berit Angersbach HK



11:30 - 11:45 Pause – del erfaringer om evt. efterlønnen og andet

11:45 - 12:30 Kontant afregning **"Hvordan forstår jeg min pensionsordning"**, og hvordan kan den bruges i mit 55+liv. Gennemgang af pensionsordningens muligheder og sammensætningen
v/Ebbe Poulsen PFA/FunktionærPension



12:30 - 13:30 **Frokost – nyd en lækker frokost i hyggeligt selskab**

13:30 - 15:15 **"De psykologiske påvirkninger"**
Forberedelsen til seniorlivet. Hvad sker der psykisk og fysisk med os og vores evt. ægtefælle/samlever, når vi ikke skal på arbejde mere? Få tilført mere viden om stress og undgå at lade det gå over dig. Et foredrag som sætter fokus på tiden før og efter pensionstidspunktet. *v/Poul Hougaard*
Psykolog og foredragsholder i De erfarne overgange ApS



Pause - Kaffe og hjemmebagt kage

15:15 - 16:00 **"Seniorfolk – der er brug for os"**
Efter den sidste arbejdsdag efterlader de fleste deres kuffert fyldt med 40 eller 50 års uddannelse, erfaring og viden hjemme i entréen. Hvilket spild – for alle, og ikke mindst for én selv. Kom og lad dig inspirere til en helt anden indholdsrig tilværelse. Livet er ikke slut, når den tredje alder begynder.
v/Ebbe Berg forfatter og foredragsholder Berg Network.



16:00 - 16:45 **Hvordan sikre du din optimale sundhed, når du runder de 55+**
Usund levestil, for lidt motion og for mange kilo på sidebenene er hverdagen for mange danskere også for 55+. Selvom de fleste af os gerne vil og godt ved, hvad der skal til, kæmper mange med at komme i gang med en sundere livsstil. Kompetencefonden tilbyder kurser på Ubberup Højskole.
V/ Liv Juncker Harsløf underviser Ubberup Højskole



16:45 - 17:15 **Evaluering og tak for i dag - lidt lækkert og godt**