

HOE ZIET EEN PENSIOEN IN ZICHT CURSUS ERUIT

Een Pensioen in Zicht cursus bij Odyssee duurt 3 dagen (behalve de Compact variant). Hierdoor maakt de deelnemer goed verbinding met datgene wat daadwerkelijk van belang is. Deze duur draagt positief bij aan het daadwerkelijke doel, goed voorbereid zijn op de veranderingen die komen gaan.

Niet iedere deelnemer heeft dezelfde wensen en levensstijl. Om ervoor te zorgen dat de deelnemers een cursus kunnen volgen die bij hen past hebben wij verschillende cursusvarianten ontwikkeld. Een overzicht hiervan vindt je op onze [website](#).



De dagindeling van een 3-daagse Pensioen in Zicht op locatie

Dag 1 Programma

13.30 uur Ontvangst met koffie, thee
14.00 uur Start programma
17.30 uur Diner
19.30 uur Start avondprogramma
21.30 uur Afsluiting dag 1

Dag 2 Programma

09.30 uur Start ochtendprogramma
12.30 uur Lunch
14.00 uur Start middagprogramma
19.00 uur Einde middagprogramma dag 2
19.30 uur Diner

Dag 3 Programma

09.30 uur Start ochtendprogramma
12.30 uur Lunch
13.30 uur Start middagprogramma
16.30 uur Einde programma

Tijdens de 3-daagse cursus komt er een gastdocent een lezing geven over de materiële situatie.

Welke levensgebieden komen aan bod?

In alle cursussen wordt er aandacht besteed aan een breed scala aan onderwerpen die van belang zijn voor de nieuwe levensfase. Wij baseren ons op een model van vijf levensgebieden.

Presteren en leren

De betekenis van (betaald en onbetaald) werk staat hierbij centraal. Wat betekent het in jouw situatie dat je stopt met werken? Hoe neem je op een goede manier afscheid van je werk? Wat vind je nu écht leuk om te doen en waar zie je wellicht wat tegenop? We kijken naar (nieuwe) mogelijkheden, de verdeling van taken, een nieuwe invulling van je tijd met mogelijk vrijwilligerswerk of hobby's. We inspireren elkaar met nieuwe ideeën.

Mentale en fysieke gezondheid

Hoe kun je je gezondheid en vitaliteit in de komende levensperiode positief beïnvloeden? Het gaat hierbij om: fysieke en mentale gezondheid, energie, ontspanning en inspanning, sport, beweging, voeding en balans. We werken met de inzichten van positieve gezondheid van Machteld Hubert.

Sociale relaties

Relaties zijn goed voor ons welzijn. Als je met pensioen gaat kan het zijn dat je netwerk verandert. We kijken naar de kwaliteit van jouw relaties. We staan stil bij wie energie kost en wie energie geeft, wie staat dichtbij of ver af, met wie kun je leuke dingen ondernemen en bij wie kan je terecht voor steun. Ook het aangaan en onderhouden van nieuwe contacten komt aan bod.

Zin hebben en zingeving

Na de pensionering verandert jouw positie in de samenleving. Hoe blijf je in het persoonlijke en maatschappelijke leven een eigen, zinvolle rol vervullen? Er is aandacht voor dat wat voor jou van waarde is en hoe jij jezelf kunt (laten) inspireren. Dit onderwerp loopt als rode draad door de cursus.

Financieel en materieel

Een van onze (gast)docenten geeft een inleiding over financiële en/of notariële zaken. We wisselen uit over onderwerpen als: nalatenschap, inkomen, pensioen en (levens)testament. Aangezien elke deelnemer een eigen achtergrond en situatie heeft is het niet mogelijk om ieders persoonlijke situatie onder de loep te nemen. Wij adviseren je hiervoor contact op te nemen met een financieel adviseur, notaris, je (oud-) werkgever of pensioenfonds.

