

Ørskog Rotaryklubb



ØRSKOG ROTARYKLUBB PRESENTERER: PENSJON I PERSPEKTIV

Velkommen til en spennende og inspirerende foredragsrekke til deg som snart skal pensjonere deg eller til deg som allerede har blitt pensjonert. «Pensjon i Perspektiv»: *fra yrkesliv mot et liv som hel eller delvis pensjonist* retter seg mot alle mennesker i alderen fra 60 år, med partner. Er du arbeidsgiver, så kan du sende ansatte som nærmer seg pensjonsalderen til foredragsrekken. Alle foredrag er gratis og åpne for alle.

I tillegg til foredragsrekken skal vi også ha to kvelder hvor vi intervjuer pensjonister om deres pensjonering, hvordan det var å slutte og hvordan de har forberedt seg på sin nye framtid.

Å slutte på jobb er en stor forandring for deg (og partneren din). Med en rekke foredrag og intervjuer markerer «Pensjon i Perspektiv» en ny start fra et liv der lønnet arbeid var sentralt til en ny og spennende livsfase som kan fylles ut på alle mulige måter.

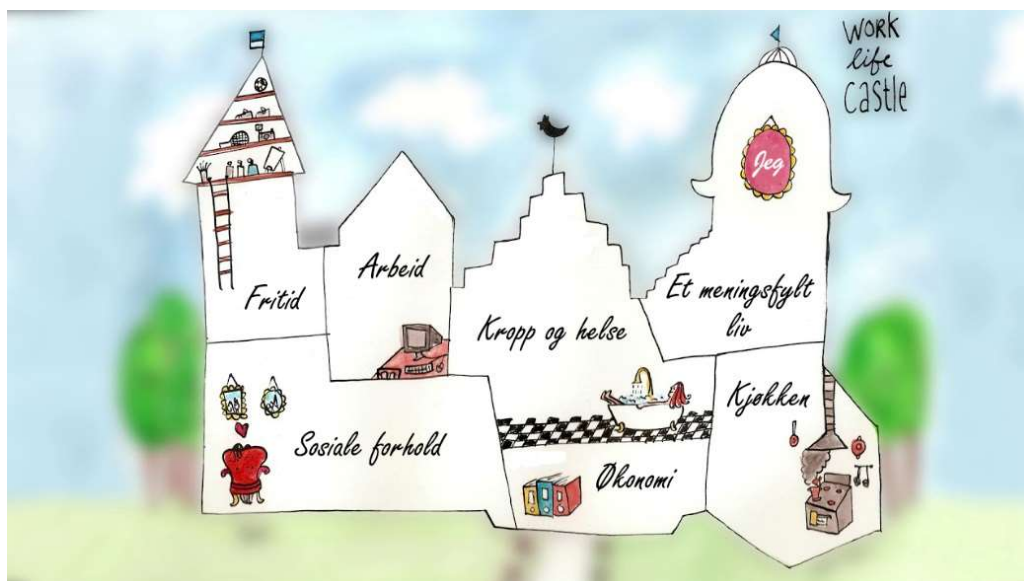
Livet som kommer

«Pensjon i perspektiv» gir deg muligheten til å reflektere over din nye framtid sammen med din partner, og med eksperter fra diverse organisasjoner og bedrifter. Mangfoldet av deltakere og foredragsholdere sikrer verdifull erfaringsutveksling. Hva betyr det for meg å slutte på jobb? Hvordan kan pensjoneringen påvirke forholdet hjemme? Hvordan kan jeg ta vare på helsen og kroppen min? Hva er pensjonsrettighetene mine? Er du økonomisk forberedt? Hva med arv og testament? Hva er et meningsfylt liv for meg? Hva skal vi gjøre med det store huset vi bor i? Kan jeg starte å studere som pensjonist? Hva gjør jeg med all fritiden jeg får? Hva betyr et godt kosthold for meg? Og mye, mye mer.

Med foredragsrekken og intervjuene Ørskog Rotaryklubb organiserer, forbereder du deg og partneren din optimalt på din nye fremtid. Målet er å øke din forståelse av din egen situasjon, dine utfordringer og dine muligheter.

Vi baserer oss på en modell av de syv livsområdene:

- Arbeid
- Kropp og Helse (kropp og sinn)
- Sosiale forhold
- Et meningsfylt liv
- Mat og kosthold for eldre
- Fritid
- Økonomi



Alle foredrag er gratis og åpne for alle, og finner sted i Ørskog Rotaryklubb sitt hus, Gamlebanken, på mandager fra kl. 19.30 – 20.30.

Kontaktperson:

Gert Rietman, president i Ørskog Rotaryklubb

e-post: gert@rietman.no

Telefon: 928 54 190

PENSJON I PERSPEKTIV: PROGRAM HØSTEN 2022

Alle foredrag er på mandager, fra kl. 19.30 til 20.30. Sted: Gamlebanken Sjøholt. Gratis inngang

Mandag, 19. september: Lars Saure



Lars Saure er utdannet ved BI. Han er også utdannet som trener og innen kosthold via AFPT (Akademiet for personlig trening). Han har jobbet tett med kunder i penge- og finansmarkedet. Medfødt hjertesykdom satte stopper for nyetablert selskap, som ledet Lars mot helse, trening, søvn og kosthold. I foredraget skal han fortelle om hvordan du som eldre kan påvirke helsen din med trening og kosthold.

Mandag, 17. oktober: Sveinung Remøy



Sveinung Remøy er rådgiver i NAV Familie- og pensjonsytelser Ålesund, og har arbeidet ved enheten siden starten i desember 2008. Hovedansvarsområdet er alderspensjon. Sveinung skal holde et foredrag om dine økonomiske rettigheter som pensjonist.

Mandag, 24. oktober: Lene Sørumshagen Sødal



Lene Sørumshagen Sødal er markedsansvarlig i Stiftelsen Livsglede for Eldre, en ideell stiftelse som bidrar til å skape meningsfulle hverdager for eldre. Hun skal fortelle om stiftelsen sitt arbeid.

Mandag, 31. oktober 2022: Svein Linge



Svein Linge fra Valldal er en aktiv pensjonist. I september skal hans nye bok om krigshelten Rubin Langmo lanseres. Rubin Langmo også kjent under dekknavnet Ruben Larsen var en norsk motstandsmann som gjorde tjeneste i Kompani Linge under andre verdenskrig. Han ble tildelt Krigskorset med sverd, Norges fremste utmerkelse. Svein Linge skal fortelle om boka han har skrevet om denne helten.

Mandag 7. november 2022: Gert de Mulder (Belgia)



Gert de Mulder fra Belgia er nevrokirurg. Vi blir alle eldre, men hva betyr det for hjernen vår? Hva skjer med hjernen vår når vi blir eldre? Hva kan vi gjøre mindre bra enn før og hva bedre? Gert de Mulder skal holde et foredrag om hva som skjer i hjernen din når vi blir eldre. Foredraget er på engelsk.

Mandag 14. november 2022: Kristin Evjen



Kristin Evjen er fysioterapeut, spesialist i sexologisk rådgivning og har i tillegg utdanning i kognitiv terapi, ACT (aksept og forpliktelses-/engasjementsterapi), coaching og klassisk og medisinsk akupunktur. Kristin er også sertifisert PREP-terapeut og Parsjekk-terapeut fra Modum bad. Hun skal holde et foredrag om hvordan pensjoneringen kan påvirke parforholdet, og hvordan man som par kan forberede seg på den nye hverdagen.