



nestor
- et unikt kurssted!

SENIOR



Lønnsomt og nyttig!

Seniorkurs 55+

Melsomvik 9. - 11. august 2017

FOR FOLKEHØGSKOLEANSATTE:

Erfarne medarbeidere - på vei mot pensjonsalder!

Skaff deg kunnskap om pensjon, juss og aktuelle helse relaterte tema. Bli inspirert til å lage din egen plan for resten av ditt arbeidsliv og tiden etter. Få tid til egenrefleksjon rundt dine valgmuligheter. Kurset er et samarbeid mellom Nestor, Folkehøgskoleforbundet og Noregs Kristelege Folkehøgskolelag.

Pris: Kr 3.100,- Prisen inkluderer kursavgift, kursdokumentasjon, overnatting og alle måltider. Evt dagdeltakerpris kr 2.100,-. Tillegg for ½ times personlig beregning og samtale om pensjon: kr 800,- pr pers. (Medlemmer av FHF eller NKF får dekket dette av sin organisasjon)

Frist: Påmeldingsfrist fortløpende

Sted: Nestor, Melsomvikveien 79, 3159 Melsomvik

Påmelding: Ring Anne på tlf 33 33 55 00, e-post: post@nestorutvikling.no eller bruk vårt påmeldingsskjema på www.nestorutvikling.no

Erfarne medarbeidere - på vei mot pensjonsalder!

Du har i en årrekke vært engasjert og ansatt i folkehøgskolen og nærmer deg nå en ny fase av livet. Hvordan vil du bruke din kompetanse i årene som kommer, i jobb, i fritid? Hvilke muligheter og rettigheter har du i forhold til tilrettelegging av arbeidssituasjon, pensjon, AFP, og hvilken økonomi vil du ha etter at du går av eller trapper ned? Spørsmålene er mange og svarene veldig avhengig av akkurat din situasjon.

Bli inspirert til å lage din egen plan for resten av ditt arbeidsliv og tiden etter. Skaff deg kunnskap om pensjon, juss og aktuelle helserelaterte tema. Få tid til egenrefleksjon rundt dine valgmuligheter!

NB: Muligheten for pensjonsberegning, ½ time pr person, må forhåndsbestilles!



**GRIP SJANSJEN
TIL Å PLANLEGGE
RESTEN AV
DITT LIV!**

Program: (Med forbehold om endringer og tilstrekkelig antall deltagere)

Onsdag 9. august

- 1000 - 1100 Innkvartering i undervisningsbygget
1100 Kursåpning
Folkehøgskolen i går, i dag og i morgen v/Tor Grønvik (NKF) og Arild Mikkelsen (FHF)
- 1230 Lunsj
- 1330 - 1615 Hvor er jeg? Hvor går jeg? Ditt liv - din framtid - dine valg
Om senkarriere, kompetanseoverføring, framtidsperspektivet, familie og samfunnsdeltakelse.
Inspirasjon og refleksjon v/inspirator og motivator Tom Grankel
- 1630 - 1730 Norrøn mytologi i malerkunsten v/kurator Tone Lyngstad Nyaas
- 1900 Middag
- 2030 Velkommen til Nestor

Torsdag 10. august

- 0900 Morgensamling
- 0905 - 1245 Pensjonsrettigheter
- 1300 Lunsj
- 1345 - 1430 Vandring i kyst og kulturlandskap i Melsomvik
- 1500 - 1745 Kosthold og ernæring v/ernæringsfysiolog Marthe Bottolfs
- 1745 - 1800 Kort info om tilbud til pensjonister/veteraner
For FHF info fra Seniorlaget ved Helge Furnes. Parallelt gis NKF-info
- 1900 Middag
- Ca 2030 Minikonsert v/JK.Melby

Fredag 11. august

- 0900 Morgensamling
- 0905 - 1245 Aktuell Juss v/Nestor-advokat Dag Røed
- 1245 Evaluering og takk for nå
- 1300 Lunsj før hjemreise



nestor

- et unikt kurssted!

Om Nestor:

Nestor er et unikt kurscenter for voksne, kjent for kvalitetsforedrag, god atmosfære og et godt kjøkken. Vi har 40 trivelige overnattingsrom og du velger selv om du vil overnatte eller være dagdeltaker. Du finner Nestor i den sjarmerende «kystperlen» Melsomvik i Vestfold; nær E18, Stokke jernbanestasjon og Torp Sandefjord lufthavn. **Velkommen!**

Mer info: Ring Anne på tlf 33 33 55 00 • e-post: post@nestorutvikling.no

Velkommen til et trivelig sted for påfyll, gode måltider og opphold i fellesskap!

Stedet for lærelyst og reiselyst!



www.nestorutvikling.no