

Uitnodiging Training

Training succesvol ouder worden

Voor wie?

De training is geschikt voor mensen die net met pensioen zijn of binnenkort gaan, en hun partner. Om deel te kunnen nemen, moet minimaal een van beiden lid zijn van ABVAKABO FNV.

Wanneer je stopt met je betaalde baan, verandert er van alles in je dagelijkse doen en laten. Door met pensioen te gaan neem je afscheid van je beroepsleven en daarmee van bekende bezigheden en routines. Je stapt in een nieuwe fase, krijgt andere mogelijkheden en maakt opnieuw keuzes. Om deze overgang bewust en met mensen in een vergelijkbare situatie vorm te geven organiseren wij de training "Succesvol ouder worden".

Zo'n overgangsfase is een geschikt moment om zowel stil te staan als vooruit te kijken. Daarom begint de training met terugkijken en de balans opmaken. Wat heb je in de loop der jaren allemaal gedaan, waar ben je tevreden over, waar ben je goed in geworden, waarvan ben je blij dat het achter de rug is, waar ben je niet of te weinig aan toe gekomen, met welk gevoel sluit je deze periode af? Met deze vragen en onderwerpen begin je de ontdekkingstocht en vervolgens ga je onderzoeken hoe jij een vervolg wilt geven aan je toekomst. Niet alles ligt meer open, wel is er nog veel te beleven. Jij maakt de keuzes en met deze training zet je je zinnen op scherp.

Inhoud van de training

- Terugblik op je loopbaan: de plussen en minnen in beeld brengen.
- Wat zijn je kwaliteiten: waar ben je goed in en wat doe je graag.
- Wat betekent het voor jezelf en je naasten om te stoppen met werken.
- Mogelijkheden en grenzen: activiteiten verkennen en voorwaarden weten.
- Lichamelijk en geestelijk fit blijven.
- Toekomstmuziek componeren en bewuste keuzes maken.

Opzet van de training?

De training bestaat uit vier wekelijkse avondbijeenkomsten van 19.30 uur tot 22.00 uur. Je ontvangt vooraf een werkboek met achtergrondinformatie, waarmee je de bijeenkomsten kunt voorbereiden. De training wordt verzorgd door twee begeleiders van ABVAKABO FNV. Deze vrijwilligers zijn opgeleid door FNV Formaat.

Eigen bijdrage

Voor deelname aan de training vragen wij een eigen bijdrage van € 40,00 per paar.

Aanmelding en betaling

Aanmelding voor de training is eenvoudig. Op de volgende pagina vind je een aanmeldingsformulier. Dit formulier stuur je naar FNV Formaat. Vervolgens ontvang je tijdig de benodigde trainingsinformatie.

Meld je uiterlijk vier weken voor de start van de training aan.

Door ondertekening van het aanmeldingsformulier machtigt je ABVAKABO FNV tot het éénmalig afschrijven van de kosten voor de training.

Inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst.

Wees er snel bij, de maximale groepsgrootte is 16 personen.

Annulering

Er kunnen redenen zijn waarom je toch niet deelneemt aan de training:

- Je ziet af van deelname, maar je hebt al wel het aanmeldingsformulier ingestuurd. In dat geval moet je dat drie weken voor aanvang van de training aan FNV Formaat doorgeven. Het trainingsgeld wordt dan vanzelfsprekend niet van je rekening afgeschreven. Meld je je daarna af, dan zijn wij genoodzaakt € 12,00 administratiekosten in rekening te brengen.

Let op:

Meld je je af in de week waarin de training begint, dan wordt het trainingsgeld van € 40,00 in zijn geheel in rekening gebracht en afgeschreven.

- De training in de plaats van jouw voorkeur kan wegens gebrek aan belangstelling of door andere onvoorziene omstandigheden, niet doorgaan. In dat geval trachten wij je dat twee weken voordat de training start, te berichten. Indien mogelijk kun je deelnemen aan de training in een andere plaats.
- Mocht je wegens onvoorziene omstandigheden op het laatste moment niet deel kunnen nemen, richt je dan schriftelijk tot FNV Formaat, Postbus 565, 3440 AN WOERDEN

Wil je meer weten over wat ABVAKABOFNV voor leden doet?

Kijk op www.abvakabofnv.nl

Wil je meer weten over het trainingsaanbod van ABVAKABO FNV?

Kijk op www.abvakabofnv.nl/trainingen

Trainingsplaatsen

In de **week van 30 maart 2009** starten de trainingen '**Succesvol ouder worden**'

| | |
|------------|-------------------------------------|
| Amsterdam | woensdag 1, 8, 15 en 22 april |
| Arnhem | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Den Bosch | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Den Haag | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Deventer | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Groningen | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Leeuwarden | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Rotterdam | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Utrecht | dinsdag 31 maart, 7, 14 en 21 april |
| Weert | woensdag 1, 8, 15 en 22 april |

Aanmeldformulier

Ja, ik meld mij aan voor de training

Succesvol ouder worden

Ik neem wel/ geen* partner mee

(* doorhalen wat niet van toepassing is)

Ik wil graag de training volgen in

Plaats: _____ Datum: _____

De kosten voor deelname bedragen € 40,00 per training
(zie ook onderstaande machtiging)

Naam en voorletter(s): _____ m/v

Geboortedatum: _____ Bondsnummer: _____

Telefoon privé: _____ Telefoon werk: _____

Eénmalige machtiging

Verklaring:

Ondergetekende machtigt hierbij ABVAKABO FNV te Zoetermeer éénmalig om van zijn/haar rekening een bedrag van € 40,00 af te schrijven t.b.v. deelname regionale training Succesvol Ouder worden.

Bank-/girekeningnummer: _____

Naam en voorletter(s): m/v _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

Een automatische afschrijving kan pas plaatsvinden als u daar zelf toestemming voor geeft.
Noteer uw bank- of girorekeningnummer, naam, adres, postcode, plaatsnaam en datum op de machtiging en zet uw handtekening.

Stuur dit formulier in een ongefrankeerde envelop naar:

FNV Formaat, t.a.v. secretariaat Regionale Trainingen

Antwoordnummer 2243, 3440 VB Woerden

U kunt het natuurlijk ook faxen: 0348 497 104

Aanmeldformulier

Ja, ik meld mij aan voor de training

Succesvol ouder worden

Ik neem wel/ geen* partner mee

(* doorhalen wat niet van toepassing is)

Ik wil graag de training volgen in

Plaats: _____ Datum: _____

De kosten voor deelname bedragen € 40,00 per training
(zie ook onderstaande machtiging)

Naam en voorletter(s): _____ m/v

Geboortedatum: _____ Bondsnummer: _____

Telefoon privé: _____ Telefoon werk: _____

Eénmalige machtiging

Verklaring:

Ondergetekende machtigt hierbij ABVAKABO FNV te Zoetermeer éénmalig om van zijn/haar rekening een bedrag van € 40,00 af te schrijven t.b.v. deelname regionale training Succesvol Ouder worden.

Bank-/girekeningnummer: _____

Naam en voorletter(s): m/v _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

Een automatische afschrijving kan pas plaatsvinden als u daar zelf toestemming voor geeft.
Noteer uw bank- of girorekeningnummer, naam, adres, postcode, plaatsnaam en datum op de machtiging en zet uw handtekening.

Stuur dit formulier in een ongefrankeerde envelop naar:

FNV Formaat, t.a.v. secretariaat Regionale Trainingen

Antwoordnummer 2243, 3440 VB Woerden

U kunt het natuurlijk ook faxen: 0348 497 104