

## Underviser

Poul Grosen Rasmussen. Cand. mag. samt uddannet klejnsmed og teknisk tegner. Jeg har **arbejdet** på Jobcenter Aarhus og har erfaring med at hjælpe ledige i arbejde. For kort tid siden startede jeg som **Iværksætter** og har fået viden og praktisk erfaring med at etablere egen virksomhed.



Jeg er aktiv i flere **frivillige** organisationer og kender til de forskellige typer af opgaver indenfor dette område. Inden for det **kreative** område skriver og maler jeg. I forhold til **sundhedsområdet** dyrker jeg yoga, svømmer og har en stor frugthave, der skal dyrkes og passes. **Omsorgsområdet** kender jeg gennem mine forældres brug og mit eget samarbejde med området.

For yderligere oplysning om andre kursustilbud samt underviser se:

[www.seniorvejen.com](http://www.seniorvejen.com)

## Arrangør

FO Aarhus, Vester Allé 8, Vester Allé 8, 8000

Lokale VA8-203 (21 pers.)

Holdnr. 16-1202. Startdato 01.02.2016

Ugedag mandag

Tidspunkt Kl. 16:30 - 18:20

Holdtimer 10.00

Mødegange 5

Pris 535 (DKK)Almen

535 Deltagere uden for Århus kommune

Ændringer af mødegange kan forekomme undervejs i forløbet.

## Bliv klar til seniorlivet - find din egen Seniorvej



*Overvejer du at nedtrappe på arbejdsmarkedet, men er i tvivl om, hvad du vil bruge fritiden til fremover? så kan dette forløb hjælpe dig på vej. Her kan du sammen med andre ligesindede få overblik over dine muligheder.*

## Det kan kursusforløbet give dig

- et overblik over din økonomi
- afklaring af dine værdier, præferencer og fremtidsdrømme
- information om de forskellige seniorveje, som du kan vælge at gå
- støtte dig i at tage det første skridt på din seniorvej
- tilbyde dig et netværk og sparring på din videre vej.

# Kursusprogram

## En rejse ind i et ukendt land

For nogle mennesker kan overgangen fra arbejdsmarkedet til pensionstilværelsen være som en rejse ind i et ukendt land med et foruroligende, men også pirrende landskab. Et landskab, hvor det kan være vanskeligt at orientere sig med stejle bjerge, dybe kløfter og store uendelig vidder. Hvor stier og veje bugter sig gennem landskabet og forsvinder bag sneklædte bjergtoppe i det fjerne. Hvilken vej skal du vælge for at nå dit mål? Dette spørgsmål kan du få svar på ved at deltage i kurset:

**Bliv klar til seniorlivet - find din egen seniorvej.**

## Målgruppe

Kurset henvender sig til Seniorer 55+ eller "snart senior", der ønsker at forberede sig til en kommende seniortilværelse.

## Indhold

Seniorgruppens udfordringer, muligheder og overvejelser. Eksempel på forskellige seniorveje. Dit økonomiske overblik. Dine værdier, kompetencer og drømme. Din afklaring, dit valg og handling. **De mange seniorveje:** Frivillighedsvejen og den Kreative vej. Sundheds- og Omsorgsvejen. Job- og Iværksættervejen. Hvilken vej vil du følge? Tilbud om netværk og sparring. Det videre forløb.

På forløbet vil du f. eks. "møde" kromutter og eventyrer Esther Jensen 65 år, der blev **iværksætter** i en sen alder og etablerede "Jysk Afrika" i Holstebro. Du kan også blive inspireret af modeblogger Anne-Marie Bruun 70 år, der gik den **kreative vej** og har nu haft 120.000 besøgende på sin kreative modeblog. Fem mænd mellem 50 og 57 år, der får styrke deres **sundhed** og sammenhold i Ølstykke Cykel klub, kan du også "møde".



## Metode

Forløbet vil være styret af deltagernes interesser og valg, så de valgte seniorveje vil afhænge af det valg, som holdet enes om. Der vil blive lagt vægt på dialog og tid til eftertanke, men også på de praktiske værktøjer, der kan understøtte deltagernes ønsker.

## Eksempel på udbytte

Starten på nyt arbejde.  
Etableringen af din **egen virksomhed**.  
Jobbet som **frivillig** for en god sag.  
Påbegyndelsen af et **kreativt projekt**.  
Træningsplanen til styrkelse af din **sundhedstilstand** eller **Omsorgsopgaven**, hvor du kan gøre en forskel for andre.