

Til

NKFs lokallag



**Rundskriv L 03-2016**

Oslo, 3. februar 2016

## **Invitasjon til Seniorskurs 55+ for folkehøgskoleansatte**

Har du vært i folkehøgskolen/arbeidslivet en god stund og nå så smått nærmer deg en ny fase av livet, kan det fort være en del ting du lurer på. Hvordan vil du bruke din kompetanse i årene som kommer, i jobb, i fritid? Hvilke muligheter og rettigheter har du i forhold til 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.

Nestor (tidligere Norsk senter for seniorutvikling) i samarbeid med Folkehøgskoleforbundet og Noregs Kristelege Folkehøgskolelag, inviterer til *Seniorskurs 55+ for folkehøgskoleansatte*. Kurset arrangeres i dagene mandag 15. til onsdag 17. august på Nestor i Melsomvik i Vestfold.

*Seniorskurs 55+ for folkehøgskoleansatte* hjelper deg med svar på dine spørsmål. Kurset er et motivasjons- og pensjonistforberedende kurs som retter seg til alle ansatte med lenger fartstid i folkehøgskolen. Vær vennlig å videresend dette skrevet til alle ansatte i aldersgruppen 55+.

### **Program**

Se vedlagt invitasjon og program for detaljer (side 2-7 i dette rundskrevet).

### **Pris og påmelding:**

Kurset er sterkt subsidiert og koster kun kr 3.100,- inkl. kursavgift og opphold med helpensjon. Prisen inkluderer kursavgift, kursdokumentasjon, overnatting og alle måltider.

### **Gratis personlig konsultasjon for medlemmer**

Er du medlem i NKF kan du få personlig samtale med konsulent om din pensjon (½ time) gratis, dersom du ønsker det. For andre kommer det et tillegg på kr 800,- pr pers. for den personlige konsultasjonen.

### **Påmelding:**

Ring Anne på tlf 33 33 55 00, e-post: [post@nestorutvikling.no](mailto:post@nestorutvikling.no) eller bruk vårt påmeldingsskjema på [www.nestorutvikling.no](http://www.nestorutvikling.no)

Påmeldingsfrist: Fortløpende

Nestor har sendt tilsvarende kursinvitasjon direkte til skolen.

Hilsen NKF

Tor Grønvik,  
daglig leder

Arvid Kopperdal,  
organisasjonskonsulent



nestor



# Seniorkurs 55+

## for folkehøgskoleansatte

### **- bli inspirert til egne valg**

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

**Tid: mandag 15. – onsdag 17. august 2016**

**Sted: Nestor, Melsomvik**

Kurset er et samarbeid mellom Nestor, Folkehøgskoleforbundet og Noregs Kristelige Folkehøgskolelag

## Invitasjon til Seniorkurs for folkehøgskoleansatte Mandag 15.–onsdag 17. august 2016

### Bli inspirert til egne valg!

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!



Du har i en årrekke vært engasjert 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 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.

Seniorkurs for folkehøgskoleansatte hjelper deg med svar på disse spørsmålene og andre du og andre måtte ha. Kurset er et motivasjons- og pensjonistforberedende kurs som retter seg til alle ansatte med lenger fartstid i folkehøgskolen. Kurset gjennomføres i samarbeid med Folkehøgskoleforbundet (FHF) og Noregs Kristelige Folkehøgskolelag (NKF)

Etter kurset for folkehøgskoleansatte i 2015 fikk vi blant annet følgende tilbakemeldinger i etterkant:

*«Dette var et veldig godt og variert kurs. Snakket med flere, og vi var enige om at dette var et nyttig kurs for oss "gamle". Håper at skolene prioriterer å sende sine seniorer på dette kurset hvis det arrangeres igjen. Det gav virkelig inspirasjon og tanker om det å bli pensjonist. Det fine med kurset var at det var så variert og nyttig. Tom Grankels foredrag om "Hvor er jeg, Hvor går jeg?" var veldig bra, det samme var "Aktuell juss". Pensjonsrettigheter og individuell veiledning var veldig nyttig. Alt i alt et veldig bra kurs med mange hyggelige mennesker. Håper så mange som mulig ser nytten av å delta på et slikt kurs, og at skolene legger til rette for at dette kan skje. Hilsen Eli Haaland, Karmøy folkehøgskule»*

*Randi Stige Øvstebø, Borgund folkehøgskole: «Jeg likte tittelen 55+, og programmet var godt sammensatt. Det er viktig å planlegge de siste årene av yrkeslivet og få utfordringer knyttet til hvordan de siste arbeidsårene skal bli – bl.a. ble vi minnet om hvor viktig det er ikke å «slutte mentalt» før pensjonsalderen inntreffer. Vi trenger fornyelse også i seniorperioden. Flott at det ble avsatt tid til individuell veiledning om pensjon for den enkelte deltaker!»*

- Pris:** Kr 3.100,-  
Prisen inkluderer kursavgift, kursdokumentasjon, overnatting og alle måltider.  
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)
- Sted:** Nestor, Melsomvikveien 79, 3159 Melsomvik
- Påmelding:** Ring Anne på tlf 33 33 55 00, e-post: [post@nestorutvikling.no](mailto:post@nestorutvikling.no) eller bruk vårt påmeldingsskjema på [www.nestorutvikling.no](http://www.nestorutvikling.no)
- Påmeldingsfrist:** Fortløpende
- Kursansvarlig:** Bente
- Sist oppdatert:** 02.02.2016/BS

## Seniorkurs for folkehøgskoleansatte

Mandag 15. - onsdag 17. august 2016 (uke 33)

### Mandag 15. august

1000-1100	Innkvartering og kaffe
1100	<b>Kursåpning</b> v/FHF/og NKF <b>Folkehøgskolen i tiden</b> v / Øyvind Brandt (FHF) og Tor Grønvik (NKF)
1230	Lunsj
1330-1615	<b>Hvor er jeg? Hvor går jeg?</b> Ditt liv – din framtid – dine valg. Om senkarriere, kompetanseoverføring, framtidsperspektivet, familie og samfunnsdeltakelse. Inspirasjon og refleksjon v/ inspirator og motivator Tom Grankel
1630-1730	<b>Den analoge eller digitale veien...En annerledes reise i Vestfold</b> v/ Lars Flagstad, pensjonert rektor og engasjert medmenneske
1900	Middag
2030	Velkommen til Nestor

### Tirsdag 16. august

0800	Frokost
0900	<b>Morgensamling</b>
0915-1300	<b>Pensjonsrettigheter</b> v/ rådgiver Nestor-foreleser Erik Syvertsen Mulighet for individuelle pensjonssamtaler etter lunsj (obs – du må forhåndsbestille ved påmeldingen)
1300	Lunsj
1345-1430	<b>«Ut på tur – aldri sur»</b> Vi går tur i Melsomvik – utover mot badeplassen og fjellknausene!
1500-1745	<b>Kosthold og ernæring nå når vi er «såkalt voksne»...</b> v/ ernæringsfysiolog Marthe Bottolfs
1900	Middag
Ca 2100	<b>Minikonsert</b> v / JK Melby

### Onsdag 17. august

0800	Frokost
0900	<b>Morgensamling</b>
0915-1300	<b>Aktuell Juss</b> v /Nestor-advokat Tom A. Næss
1300	<b>Evaluering og takk for nå</b>
Ca 1315	Lunsj og avreise

#### MÅLTIDER:

Frokost, lunsj og middag serveres ihht programmet

Frukt eller kake serveres i enkelte pauser, både på formiddag og ettermiddagen.

Vi tar forbehold om endringer i programmet.

Telefon vertskap: 976 06 894



**Nestor** er et unikt kurscenter midt i Vestfold. Vi er kjent for kvalitetsforedrag og et godt kjøkken.

Du bor godt hos **Nestor**. Vi har 40 trivelige overnattingsrom. Du velger 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.



Gratis Wi-Fi



Gratis parkering

**Velkommen!**