



**Fagakademiet inviterer til**

## **Seniorkurset 55+ Helse, arv og pensjon**

### **For hvem**

Alle over 55 år som er ansatt i kommune, fylkeskommune, helseforetak, organisasjon eller virksomhet tilknyttet offentlig sektor. Ektefelle/ledsager er også velkommen.

### **Kursets formål**

Hjelpe ansatte over 55 år til å finne måter å beholde en god helse, stå lenger i arbeid og forberede overgangen til pensjonisttilværelsen.

<b>Sted</b>	<b>Dato</b>	<b>Pris</b>	<b>Påmeldingsfrist</b>
Halvorsbøle, Jevnaker	31.03. – 02.04.2011	Kr 3.950,-	01.03.2011

Pris er inkludert helpensjon i enkeltrom, undervisning og kursmateriell.

## Om kurset

### Variert program

- Du kan lytte og lære, spørre og grave
- Turer i nydelig natur, yoga, bevegelse til musikk
- Uformell atmosfære

### Ingen forkunnskaper

- Vanskelige temaer som pensjon, skatt og arv legges opp slik at alle får med seg hovedpunktene

### Yoga

- Rolige bevegelser
- Gir stiv muskulatur ny mykhet
- Ikke prestasjonsorientert, alle får det til.

### Dreiva

- Vi instrueres i enkle grunntrinn
- Beveger oss til god musikk med multiple rytmer

### Gourmet vegetarmat

- Halvorsbøle har spesialisert seg på variert, velsmakende vegetarmat
- Supper, varme middagsretter, utsøkt koldtbord
- Bugnende fruktfat i pausene
- God ramme for læring, fysisk utfoldelse, rekreasjon og velvære

### Kursholdere

Erfarne, engasjerte og høyt utdannede kursholdere innen de ulike fagfelt

## Tid og sted

Torsdag 31. mars 2011 kl. 10.00 lørdag 02.04.2011 kl. 14.00 på Halvorsbøle på Jevnaker. Overnatt gjerne fra onsdag kveld for å oppnå en rolig kursstart.

Halvorsbøle – Acems kurssted – ligger vakkert til ved Randsfjorden, en drøy times kjøring fra Oslo eller en time fra Gardermoen. Stedet er kjent bl.a. ved at regjeringen i 14 år holdt budsjettkonferanser der. Halvorsbøle har en Detox-ramme. Det serveres velsmakende vegetarmat, stedet er alkoholfritt og har røykfritt innemiljø. Det er ikke TV på rommene. Denne rammen egner seg godt for rekreasjon, helse, velvære og avspenning. I alle pauser vil det bli servert en bugnende fruktbuffer.

## Pris og påmelding

Kr. 3.950,- pr person inkl. undervisning, instruksjon, måltider og overnatting i to døgn i enkelrom med dusj/wc. Dobbelrom kr. 3800,- per person. Ekstra overnatting inkl. enkel kveldsmat og frokost kr 490,- for de som ankommer onsdag kveld.

Påmelding sendes elektronisk eller skriftlig. Se påmeldingsskjema siste side. Påmeldingsfrist 1. mars 2011.

## Kursledelse

### Kursledelse:

**Ruth Fagerhaug** er utdannet bedriftsfysioterapeut. Hun er spesialist i forebyggende helse- og miljøarbeid MNFF. Ruth har i mange år undervist i yoga og ulike avspenningsteknikker.

### Kursholdere og instruktører:

**Anne Friis-Baastad**, utdannet fysioterapeut og tidligere leder av Norsk Yogaskole.

**Øyvind Ellingsen**, overlege ved Hjertemedisinsk avdeling, St. Olavs Hospital og professor ved Det medisinske fakultet, NTNU, Trondheim. Øyvind har utarbeidet CD'en om kroppsmeditasjon som inngår i kursavgiften.

**Maria Gjems-Onstad**, privatpraktiserende psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Maria underviser på spesialistutdannelsen av psykologer.

**Inger-Lise Nesvold** er utdannet fysioterapeut og er for tiden PhD-student. Inger Lise er ansvarlig for kurset "Helse og avspenning" for brystkreftopererte kvinner. Yoga-instruktør.

**Carl Henrik Grøndahl**, redaktør, NRK Drama. Carl Henrik har jobbet i 10 år med Ibsen i Radioteateret.

**Ole Gjems-Onstad**, professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI, Universitetet i Oslo og Universitetet i Stavanger.

**Terje Buuer** er lærer, yogainstruktør og instruktør i danseformen Dreiva.

**Vibeke Videm**, professor i immunologi, NTNU, Trondheim og overlege ved Blodbanken, St. Olavs Hospital. Vibeke er forfatter av boken "Verd å vite om vegetarmat".

**Spesialrådgiver** innen pensjon fra KLP. Navn oppgis senere.

## Referanser

Seniorkurset Helse, arv og pensjon avholdes for første gang i 2011, og vi har derfor naturlig nok ingen deltakerreferanser fra dette kurset.

Fagakademiet har imidlertid lang erfaring i å holde kurs på Halvorsbøle kurscenter og samarbeide med Norsk Yogaskole og Acem. 12 ganger har vi arrangert stressmestringskurset Arbeid og avspenning på Halvorsbøle. Deltakerne har gitt svært gode evalueringer. Her er noen av dem:

Tone Roland Enger, fysioterapeut, Hokksund: "Vi lærte teknikker det er enkelt å bruke i dagliglivet – og med meget god virking. På alle måter et veldig nyttig kurs. Det ga meg mye som jeg bruker selv og i mitt arbeide."

Vibeke Knatterud, trygdesjef, Rjukan: "Jeg tror tre ukers ferie ikke ville gitt like grundig og god rekreasjon. Fikk viktig input og mye guts. Svært positivt at vi kom med svært forskjellig bakgrunn og at alle ble godt ivaretatt. Ideelt kurssted uten radio

og TV der det var lett å slappe av og se litt nærmere på seg selv. Bra at kurset ikke var prestasjonsorientert.”

## For alle over 55

Fra 1. januar 2011 vil de fleste kunne gå av med pensjon når de fyller 62 år. Et formål med pensjonsreformen er imidlertid at den enkelte skal velge å arbeide utover 62 år. Å lære hvordan folketrygd og tjenestepensjon slår ut for deg kan lette de valg du må ta.

Hvordan slår skatten ut når du er pensjonist i forhold til når du er i arbeid? Og hva med testamente og arvereglene? Forhold det er greit å vite litt om...

Forskning viser at kroppen lar seg like godt trene om man er 60, 70 eller 40 år. Hvordan trener vi best for å unngå hjerte- og karsykdommer? Og hvordan spise både sunt og godt?

Du er ikke eldre enn ryggraden din er stiv! Med enkle yogaøvelser og bruk av pusten, blir kroppen din litt mykere og mye ledigere.

## Program

### Torsdag

09.00 – 09.45 Innsjekking

10.00 – 10.30 **Introduksjon til kurset**

10.45 – 12.30 **Privat økonomi: Skatt, arv og juss for 55+**  
v/professor dr.jur. Ole Gjems-Onstad

12.30 – 14.45 **Lunsj  
Tur/hvile**

15.00 – 15.45 **Om trening og helse for 55+**  
v/professor dr.med. Øyvind Ellingsen

16.00 – 16.45 **Styrke- og utholdenhetstrening**  
v/fysioterapeut Inger-Lise Nesvold

17.15- 18.45 **Hvordan holde kroppen ung; Yoga for 55+**  
v/bedriftsfysioterapeut Ruth Hørgård Fagerhaug

19.00 – **Middag – sosialt**

20.30 – 21.30 **Kostholdstips for 55+**  
v/professor dr.med. Vibeke Videm

21.45 – 22.30 **Peisestue – Sosialt**

## **Fredag**

07.30 – 08.45

**Frokost**

09.00 – 10.45

**Din pensjon**

- Hvordan kan du påvirke pensjonens størrelse?
- Mulighet for individuell rådgivning i løpet av dagen v/spesialrådgiver fra KLP

11.00 – 12.30

**Instruksjon i avspenningsteknikker for 55+:**

Kroppsmeditasjon og Yogapust

12.30 – 14.45

**Lunsj**

**Tur/hvile**

15.00 – 16.45

**Aktuelle pensjonsspørsmål, fortsetter**

v/spesialrådgiver fra KLP

17.15 – 18.45

**Trening**

Videre instruksjon i Yoga for 55+

19.00 –

**Middag – sosialt**

20.30 – 21.30

**Rikdommen i et levet liv**

**En livsreise i lyd og bilder sammen med Henrik Ibsen**

v/redaktør Carl Henrik Grøndahl

21.45 – 22.30

**Instruksjon i Dreiva** – frivillig, for dem som vil bevege seg til gode rytmer

v/Dreivainstruktør Terje Buer

## **Lørdag**

07.30 – 08.45

**Frokost**

09.00 – 10.00

**Tur**

10.15 – 11.15

**Livsfasen 55+**

v/klinisk psykolog Maria Skirstad Gjems-Onstad

11.30 – 12.30

**Instruksjon i enkel hverdagsyoga**

- Øvelser du kan gjøre på jobb

12.30 – 12.45

**Tips for hverdagen**

**Oppsummering av kurset**

13.00 – 13.45

**Lunsj**

13.45

**Pakking og avreise**

# Påmelding: 55+ Helse, arv og pensjon

Påmeldingsfrist: 01.03.2011

Halvorsbøle 31.03.-02.04.2011 [Klikk her](#)

Påmeldingsinformasjon	
Navn	
Telefon / mobil	Stilling/funksjon
E-postadresse	
Arbeidssted, adresse og postnummer	
Bestillernummer / Referansenummer	
Fakturaadresse (hvis annen enn over)	
Navn og fakturaadresse til evt ledsager/ektefelle	
Dato	Underskrift

Ved påmelding via faks eller post vil deltakerne få bekreftelse etter hvert som påmeldingene registreres. Påmeldingen er bindende og medfører betalingsplikt etter påmeldingsfristens utløp. Fagakademiet forbeholder seg retten til å avlyse kurs/seminar ved lav påmelding, sykdom og lignende.