

À Plus Pensioencursus in Zuid-West Frankrijk

À plus roepen ze in Frankrijk. Het is de afkorting van *à plus tard* oftewel, tot straks, tot later. En later, wanneer je met pensioen bent bijvoorbeeld, is er nog veel meer (plus) te beleven. Dus tot straks bij de **À Plus** Pensioencursus!

Stoppen met werken brengt veel veranderingen met zich mee in verschillende aspecten van uw leven. Daarom is het goed om daar eens bij stil te staan, (eventueel) samen met uw partner.

IMPULSE, bureau voor coaching en training, verzorgt een pensioencursus waarbij u inzichten en ideeën krijgt aangereikt om u, op eigen wijze, voor te bereiden op deze nieuwe levensfase. En omdat de cursus wordt gegeven in de schitterende regio Charente-Maritime (Zuid-West Frankrijk), zijn alle aspecten aanwezig om deze cursus optimaal te beleven en te benutten.

Doelgroep:

De **À Plus** pensioencursus is bedoeld voor personen, én hun partners, die binnenkort stoppen met betaald werken of net gestopt zijn. Uiteraard wordt er in het cursusprogramma ook aandacht besteed aan de rol van de partner, maar dat betekent niet dat alleengaanden niet ook van harte welkom zijn bij deze cursus.

Doel:

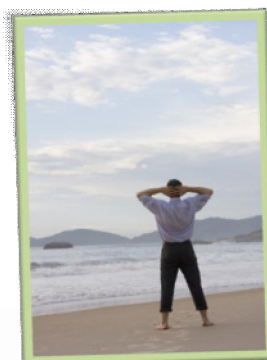
U leert uw werkende bestaan een plek te geven in uw leven en daar afscheid of afstand van te nemen. Daarnaast krijgt u meer inzicht in uw huidige situatie en uw mogelijkheden, behoeften en wensen met betrekking tot de toekomst. Tevens is er aandacht voor de communicatie en onderlinge relatie met uw partner en andere mensen in uw omgeving. Het is tenslotte niet alleen uw leven dat verandert, maar ook dat van de mensen om u heen.

Programma:

De cursus biedt een gevarieerd en inspirerend programma, zowel voor de pensioenganger als voor de partners. Inhoudelijke themabijeenkomsten worden afgewisseld met diverse activiteiten in een prachtig stukje Frankrijk, waarbij u andere mensen ontmoet die zich in dezelfde situatie bevinden. Anders gezegd: het nuttige wordt met het aangename gecombineerd. Gedurende vijf dagen krijgt u een ochtend-, middag- en/of avondprogramma aangeboden, waarbij u onder leiding van een deskundige trainer een vijftal kernthema's zult behandelen. Daarbij zullen onder andere de volgende aandachtspunten aan bod komen:

- ❖ **Arbeid & Afscheid**
 - Stoppen met werken, wat betekent dat?
 - Op een goede manier afstand en afscheid nemen van mijn werk
 - Inzicht in mijn levensloop en de plaats van het werkende bestaan daarin
- ❖ **Identiteit & Inspiratie**
 - Aandacht voor mijn identiteit als (werkende) mens. Wie ben ik zonder mijn werk?
 - Welke talenten, wensen, vaardigheden en kwaliteiten heb ik nog meer?
 - Wat inspireert mij in het leven en wat wil ik daar mee doen?
- ❖ **Relatie & Communicatie**
 - Aandacht voor de relatie met mijn partner en mensen in mijn directe omgeving
 - Respectvol en effectief communiceren
- ❖ **Ik ga op reis en ik neem mee?**
 - Een nieuw ritme vinden en inhoud geven aan een leven zonder betaald werk
 - Oriënteren op verschillende mogelijkheden en activiteiten
- ❖ **Vitaliteit & Actieplanning**
 - Het formuleren van concrete doelen en acties waarmee u ook na de training verder kunt
 - Beïnvloeden en vorm geven aan uw vitaliteit en gezondheid
 - Nuttige adressen, tips, trucs en overige informatie

Het merendeel van de bijeenkomsten zult u samen met uw partner doorlopen. Daar waar er een individueel onderdeel op het programma staat, wordt voor de partners een interessante andere activiteit georganiseerd.





Locatie:

De **À Plus** pensioencursus vindt plaats bij Domaine la Fontaine in het dorpje Soubran in Zuid-West Frankrijk. Een prachtige accommodatie waar u kunt genieten van rust, ruimte en de regio. Domaine la Fontaine is vernoemd naar een eeuwenoude waterbron. Terug naar de bron; een toepasselijke term voor deze cursus.

Mooie, geheel gerenoveerde kamers (met een eigen badkamer) in een 19^e eeuwse charentaise huis, een knusse salon met open haard en piano zorgen voor een uitstekende trainingsomgeving. Er zijn kamers geschikt voor rolstoelgebruikers, dus ook mensen die minder goed ter been zijn, zijn van harte welkom.

De veelzijdige regio biedt gelegenheid om uw cursusprogramma af te wisselen met ontspannende, inspannende, interessante en culinaire activiteiten. Te denken valt aan een bezoek aan de wijnvatenmakerij, een strandwandeling aan de côte Sauvage, een excursie naar de wereldberoemde oesterbanken of een fietstocht langs indrukwekkende wijnchateaus.

Wanneer en hoelang:

Het programma van de **À Plus** Pensioencursus beslaat 5 dagen (exclusief reisdagen) en richt zich op echtparen zowel als alleengaanden.

Data in 2010 waarop de cursussen plaatsvinden:

Week 41: 11 t/m 15 oktober. Aankomst zondag 10 oktober, vertrek zaterdag 16 oktober

Week 44: 31 okt t/m 4 nov. Aankomst zaterdag 30 oktober, vertrek vrijdag 5 november

Door wie:

De cursus wordt begeleid door Stefanie Receveur, een ervaren en deskundige trainer van het bureau IMPULSE. Zij is in staat om met scherpe analyses, diepgang en humor de verschillende thema's uit te diepen en de deelnemers tot inzichten te laten komen en van concrete adviezen te voorzien. Stefanie staat garant voor een vertrouwde sfeer waarin u zich volledig begrepen en gewaardeerd voelt.

(voor meer informatie zie www.impulse-cc.nl)

De verzorging en facilitering rondom de training wordt verzorgd door Domaine la Fontaine waar een ongedwongen sfeer heerst en gastvrijheid, culinaire verzorging hoog in het vaandel staan.

(voor meer informatie zie www.domainelafontaine.com)

Het afwisselende programma, verrassende ontmoetingen, deskundige leiding en interessante excursies maken het geheel tot een boeiende en leerzame week.

Kosten:

De kosten voor de **À Plus** Pensioencursus bedragen: " 1.195,- p.p. ex. BTW

(deze prijs is gebaseerd op een 2-pers. kamer, voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van " 125,-)

Vaak zijn de kosten voor deze training bij de werkgever opgenomen in de cao of in een sociaal beleidsplan.

U kunt hiernaar informeren bij uw werkgever.

In de prijs inbegrepen:

- ❖ Training
- ❖ 5 overnachtingen bij Domaine la Fontaine.
- ❖ Alle dagen ontbijt, lunch en diner
- ❖ Koffie, thee en frisdranken tijdens de cursussessies
- ❖ Excursies
- ❖ Trainingsmateriaal

Niet in de prijs inbegrepen:

- ❖ Vervoer van en naar Soubran
(bij voldoende belangstelling kan tegen betaling gemeenschappelijk vervoer georganiseerd worden)
- ❖ Persoonlijke uitgaven

Inschrijving:

Voor meer informatie of voor uw inschrijving bij de **À Plus** Pensioencursus kunt u contact opnemen met stefanie@impulse-cc.nl, tel. 06-26 52 41 79.

Bij onvoldoende aanmeldingen zien wij ons genoodzaakt de cursus te annuleren.