



## Livet som pensionist skal forberedes - og helst i god tid

### **PFA Seniorkurser - Orienteringsmøder for seniorer - Personlig rådgivning**

---

Du får mest ud af livet som pensionist, hvis du har forberedt dig godt – og i god tid. Seniormedarbejdere skal have det godt og være produktive lige til den dag, de går på pension. Og en af hemmelighederne ved at bevare arbejdsglæden er at holde sig velorienteret om tiden efter arbejdslivet.

Derfor tilbyder vi PFA Seniorkurser, orienteringsmøder for seniorer og personlig rådgivning til alle medarbejdere fra virksomheder, der har en aftale med PFA. Seniorkurset og orienteringsmødet er også for medarbejderens ægtefælle.

#### **Læs mere om:**

PFA Seniorkurser  
Orienteringsmøder for seniorer  
Personlig rådgivning

# PFA Seniorkurser

## - livet i den tredje alder

**Der dukker mange spørgsmål op, når det bliver tid til at overveje, hvordan livet skal indrettes i den tredje alder. Hvordan skal resten af arbejdslivet se ud, og hvilke muligheder er der? Hvordan skal livet leves som pensionist, og hvordan får jeg mest ud af mine pensionspenge?**

Mange virksomheder har i dag gjort sig overvejelser om deres seniorpolitik, og de giver medarbejderne mulighed for at tilpasse arbejdet til deres livssituation og ønsker.

Men har du gjort dig overvejelser om dine ønsker og krav? Og har du overblik over mulighederne i din pensionsordning?

På PFA Seniorkurser og orienteringsmøder for seniorer får du viden og inspiration til aktivt at planlægge livet som pensionist. Det giver udbytte for både din virksomhed og for dig.

### **PFA Seniorkurser**

På et seniorkursus vil du blive motiveret til aktivt at planlægge dit liv som pensionist. Du vil få viden om mange relevante områder, som for eksempel økonomi, bolig, arv og testamente. Du vil også blive opfordret til at overveje, hvordan du ønsker at leve som pensionist. På kurset møder du andre i samme situation, og du vil kunne dele dine overvejelser med din ægtefælle, som også kan deltage på kurset.

## Kursets indhold

### **Min pensionsordning**

Få overblik over, hvad din pensionsordning indeholder, og hvordan du får mest muligt ud af pensionspengene.

### **Økonomiske muligheder efter arbejdsophør**

Muligheder og regler for efterløn, livrente, folkepension, pauselån og meget mere.

### **Arbejdsfri og hvad så?**

Hvordan er det at blive pensionist? Vi kommer blandt andet ind på familieliv, fritid, bolig og flytning til udlandet. Få hjælp til at få afklaret, hvilke ønsker og krav du har til livet som pensionist.

### **Kost, motion og sundhed**

Et fornuftigt forhold til kost, motion og sundhed giver appetit på livet og bevarer livskvaliteten.

### **Arv og testamente**

Muligheder og regler for formueforhold, særeje, begunstiggelse, arv og testamente.

### **Ideer, tanker og overvejelser om den tredje alder**

En interessant og humoristisk vinkel på alder, udviklingsmuligheder og aktiviteter i livet som pensionist.



## Praktiske oplysninger

### - hvem, hvor og hvornår

#### Hvem kan deltage?

Kurset henvender sig til alle, der inden for en overskuelig årrække skal på pension, og til deres eventuelle ægtefælle. De fleste deltagere er over 55 år.

#### Hvem underviser på kurset?

Erfarne seniorrådgivere og jurister fra PFA suppleret af psykologer, eksterne foredragsholdere og kost- og motionsvejledere.

#### Hvor og hvornår?

Kurset varer to dage med overnatning, og afholdes flere gange om året som åbne kurser forskellige steder i landet. Der er også mulighed for at arrangere lukkede kurser for egne medarbejdere.

På vedlagte oversigt – eller på [www.pfa.dk](http://www.pfa.dk) - kan du se, hvor og hvornår kurserne afholdes. Her kan du også se, hvad prisen er for at deltage.

### PFA Seniorkurser - en succes i TDC

I TDC bliver der holdt ca. seks kurser om året, og hver gang deltager 16 medarbejdere med ægtefæller. "Vores seniormedarbejdere får meget ud af at deltage i PFA Seniorkursus", siger Hans Jørgen Christiansen fra TDC, der er ansvarlig for kurserne. "De bliver inspireret af de faglige, men også humoristiske indlæg, og mange får et nødvendigt skub til at komme i gang med deres overvejelser om den tredje alder". Kurserne henvender sig til medarbejdere over 57 år, og er en del af TDC's seniorpolitik.

# Orienteringsmøder for seniorer

## - hvad skal du være opmærksom på før din pensionering

Du kan altid besøge [www.pfa.dk](http://www.pfa.dk) og få mere at vide om vores produkter. På hjemmesiden har vi også samlet generel information om pensions- og forsikringsforhold samt de mest almindelige spørgsmål og svar.



**På orienteringsmøder for seniorer giver vi i kort form information om, hvad du skal være opmærksom på, før du går på pension.**

PFA Pension inviterer opsparede med pensionsordning og en vis opsparing i PFA Pension og som vil gå på pension indenfor en relativ kort årække til orienteringsmøder for seniorer. Det drejer sig typisk om personer i alderen 57 til 62 år. Det er et arrangement på ca. 3 timer og handler i *kort* form om, hvad den enkelte skal være opmærksom på, før man går på pension. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål til vores senior- og pensionsrådgivere. Møderne afholdes forskellige steder i landet.

Vi kommer blandt andet ind på:

- Udbetaling af pensionen – hvad sker der i praksis?
- Efterløn – har du husket det hele?
- Livrente – skal din kapitalpension ændres?
- Arv og testamente – skal der ske ændringer?

På møderne er der indlæg fra nogle af vores fagfolk, og der bliver lejlighed til at få afklaret spørgsmål undervejs.

### **Personlig rådgivning**

Har du brug for personlig rådgivning i forbindelse med dine overvejelser om at gå på pension, er du altid velkommen til at kontakte din sædvanlige kontaktperson i PFA.

### **PFA Pension**

Sundkrogsgade 4  
2100 København Ø

Telefon 70 12 50 00

[pension@pfa.dk](mailto:pension@pfa.dk)

[www.pfa.dk](http://www.pfa.dk)

CVR 13 59 43 76

### **Mere information**

Er du interesseret i flere oplysninger om PFA Seniorkurser og orienteringsmøder, er du velkommen til at kontakte Lars Buchardt, tlf. 39 17 61 75, e-mail [lbu@pfa.dk](mailto:lbu@pfa.dk), eller Jens Lassen, tlf. 86 20 89 51, e-mail [jla@pfa.dk](mailto:jla@pfa.dk).