

DE VROUW VAN NU EN HAAR UITDAGINGEN

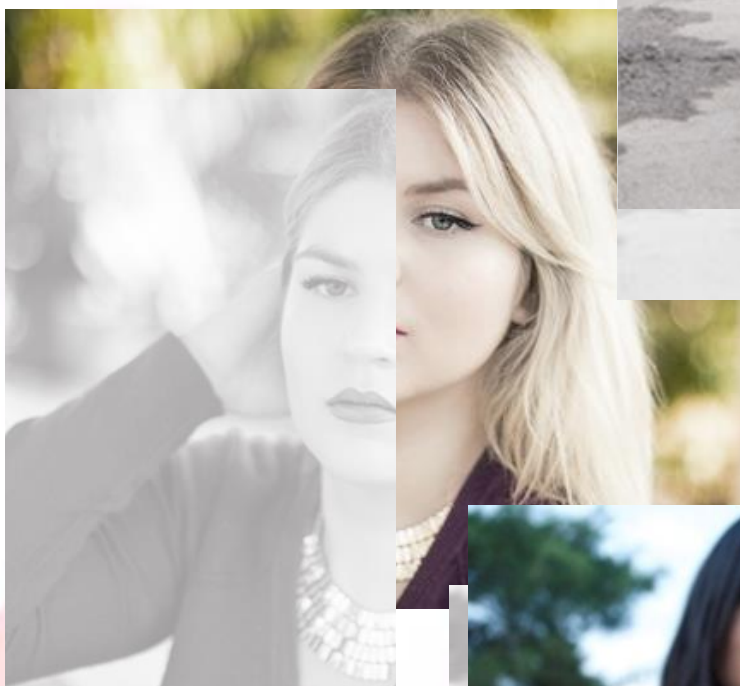
20 MEI 12.30u

Inloop 12.00u

Het FORUM

Elmpterweg 50

ROERMOND



Aanmelden vóór 15 mei bij

zijactief@zijactieflimburg.nl

0475 38 17 81

o.v.v. aanmelding 20 mei, Naam, Organisatie, E-mailadres en tevens de 1^e en 2^e keuze van de workshop

Deelname is gratis, aanmelden verplicht!

PROGRAMMA

- 12.00 Inloop met een broodje
- 12.30 Welkom door **Joes Boonen**, presentatrice en theatermaakster
- 12.45 Levensinspiratie en life-events door **Iteke Weeda** emeritus hoogleraar emancipatievraagstukken
- 13.30 Doorloop naar de workshops
- 14.00 Workshops
- 15.30 Plenaire terugkoppeling van met de workshopleiders geleid door **Joes Boonen**
- 16.00 Afsluiting met een borrel

WORKSHOPS

1 OP REIS IN PENSIOENLAND, **Marieke Lamme** pensioenadviseur AZL

In deze workshop/presentatie nemen we u mee op reis door pensioenland. Pensioen, wat is dat nu eigenlijk? Hoe bouwt u dit op en wat kunt u er straks (of nu) mee? Welke life events hebben invloed op uw pensioen? Hoe ziet uw financiële toekomst eruit, nadat u gestopt bent met werken? Wordt het met een cocktail genieten aan de Spaanse kust of op een houtje bijten achter de geraniums?

2 EEN SLIMME MEID IS OP HAAR FINANCIËLE TOEKOMST VOORBEREID, **Renate van Mil Nibud**

Vrouwen zijn grote risiconemers als het gaat om hun eigen financiële toekomst. Pas als vrouwen in hun eigen leven geconfronteerd worden met ingrijpende gebeurtenissen en de negatieve financiële gevolgen ervan, lijken zij zich meer bewust te worden van financiële risico's. Op welke manier kunnen we het financieel bewustzijn verhogen opdat vrouwen bij ingrijpende levensgebeurtenissen mogelijke inkomensverlies voldoende kunnen compenseren.

3 SEKS IS VAN ALLE TIJDEN, **Thea van der Waart** huisarts

Seksualiteit is van alle leeftijden. Er zijn fases te onderscheiden die er anders uitzien. Al deze fases hebben hun uitdagingen zowel in positieve zin als negatieve. Als kind leer je wat er wel geaccepteerd wordt en wat niet, als jongere dat je je eigen grenzen moet leren kennen, langdurige relaties kennen hun eigen problemen, je kent haar/hem al zo lang en denkt hem/haar te kennen, weet wat hij of zij denkt, maar is dat wel zo? We praten over deze fases en hun uitdagingen. Wat kan je zelf doen om een fijn seksleven te hebben, alleen of samen, met mannen en/of vrouwen, bij beperkingen, ouder worden enz.

4 BALANS WERK/PRIVÉ IN COMBINATIE MET MANTELZORG, **Stefanie Hehalatu** adviseur huis voor de zorg **Pas als je goed voor jezelf zorgt, kun je het beste van jezelf geven!**

Vrouwen zijn gewend om meerdere ballen in de lucht te houden. We hebben een baan, zorgen voor het gezin, doen vrijwilligerswerk en zijn daarnaast vaak nog mantelzorger. Dat laatste is geen bewuste keuze; dat overkomt je. Hoe zorg je dat je balans houdt in al deze taken? Hoe zorg je dat je zelf fit blijft? In de workshop sta jij centraal. Aan de hand van praktijkvoorbeelden gaan we in op de rol van de mantelzorger in combinatie met andere taken. Je leert grenzen te stellen en jezelf centraal te stellen.

5 DE VROUW VROEGER EN NU, **Yvonne Tuinman** projectmedewerker LKV

We gaan terug in de tijd met een fotopresentatie over vrouwenlevens in de jaren 50. Er is enorm veel veranderd de laatste 50 jaar, dat blijkt duidelijk uit de foto's, vaak veelzeggender dan woorden. Foto's die herinneringen oproepen, soms met een glimlach. Kijkend naar deze beelden ligt de volgende gedachte voor de hand: Mooi was die tijd, of toch niet? Daar gaan we over in gesprek.