



De erfarne Fyraftensmøde om senkarrierer, pensionsovergangen og hjernens udvikling

KØBENHAVNS
UNIVERSITET



Velliv
Foreningen

Forskningsprojektet Seniorpraksis – Mental sundhed sent i arbejdslivet har fulgt seniormedarbejdere i en række små og mellemstore virksomheder i produktions- og finansbranchen med fokus på deres mentale sundhed i den sidste del af arbejdslivet. Det er der kommet en række resultater ud af, som vi nu er klar til at dele med vores samarbejdspartnere og offentligheden.

I løbet af efteråret 2020 lancerer vi kampagnen 'De erfarne' med en række fyraftensarrangementer hos samarbejdspartnere, en podcastserie, en rapport og en række tiltag og workshops med virksomheder og interesseorganisationer.

Til fyraftensmøderne har vi allieret os med to dygtige formidlere og samarbejdspartnere – Bent Mathiasen og Ellen Garde – så vi både præsenterer anbefalinger fra projektet og Ellen og Bents viden om seniorarbejdsliv.

På fyraftensmødet vil vi hjælpe medarbejdere, ledere og virksomheder med at skabe gode senkarrierer og pensionsovergange, samt give jer indblik i vigtigheden af at holde hjernen frisk i den sidste del af arbejdslivet. Desuden vil vi på dagen hjælpe dig med at skrive en kontrakt til dig selv, som du kan bruge til at forberede en god afslutning på arbejdslivet og en god start på pensionslivet.

Vi håber på at se dig til en involverende og inspirerende aften om den sidste del af arbejdslivet.

Se mere om projektet her: <https://core.ku.dk/forskning/seniorpraksis/>
Projektet er støttet af Velliv Foreningen.



Aske Juul Lassen, PhD, har forsket i pension- og pensionsovergange gennem 10 år.

"I dag er der mere udvikling end afvikling over pensions-overgangen"



Bent Mathiasen, *Seniorrådgiver*, med brændpunkt i det gode arbejdsliv.

"Iværksætte handling her og nu med nyeste viden fra forskningen og best practice"



Ellen Garde, Læge, PdD Forsker i hjernens aldring og potentiale hele livet.

"Vi skal fokusere på mentale reserver og hjernens potentiale, ikke begrænsninger"

Program: 16.00-20.15

16.00-16.15: Velkommen til

16.15-16.45: Seniorpraksis v. Aske Juul Lassen

På baggrund af forskningsprojektets resultater giver vi gode råd til medarbejdere og virksomheder omkring hvordan de kan indrette et godt seniorarbejdsliv. Og gennem cases fra vores feltarbejde giver vi inspiration til en god seniorpraksis. Det er en privat ting, hvornår man vil gå på pension, men ofte kan en god dialog mellem leder og medarbejder hjælpe både medarbejder og virksomhed til at skabe en god sidste del af arbejdslivet.

16.45-17.15: Den gode seniorpolitik på arbejdspladsen v. Bent Mathiasen

Arbejdspladsen kan med fordel være opmærksom på de forskellige behov og ønsker, der er hos seniorerne. Hvor medarbejderen kan gøre sig overvejelser omkring egne ønsker til seniorarbejdslivet, herunder arbejdstid og arbejdsfunktion, kan virksomheder skabe fleksible rammer, der muliggør en god praksis for fastholdelse af seniorer.

17.15-17.30: Pause

17.30-18.30: Dit mentale potentiale v. Ellen Garde

Moderne teknikker som MR-skanninger har givet os større viden om hvordan livet præger vores hjerne, men ikke mindst, at alder i sig selv ikke er en hindring for at styrke mentale færdigheder. Hver hjerne er enestående, og med større forståelse og opmærksomhed på individuelle muligheder i stedet for begrænsninger har alle hjerner et potentiale.

18.30-19.15: Pause og aftensmad

19.15-19.45: Livets tredje akt v. Aske Juul Lassen

I bogen 'Livets tredje akt' bruger Aske seks cases til at illustrere nogle af de glæder og udfordringer, der kan være ved at gå på pension. I dette foredrag fokuserer han på to af de cases, hvor den ene handler om at finde mening efter arbejdslivet, og den anden handler om at engagere sig på nye måder i pensionstilværelsen. Foredraget afsluttes med konkrete råd til hvordan du indretter en god pensionstilværelse.

19.45-20.15: Diskussion/samtale

Ellen, Aske og Bent drøfter dagens vigtigste budskaber i fællesskab med publikum.

Publikum har ved starten af dagen fået udleveret et udkast til en kontrakt, som de opfordres til at udfylde og bruge til at sætte rammerne for deres seniorarbejdsliv og forberede pensionsovergangen.