

# CNV Actief in de Metaalsector

## (Metalektro en Metaalbewerking)

Welkom bij CNV Actief!

Het komende halfjaar bieden wij een afwisselend programma aan voor jou! Op de dinsdagavond in Assen of Ureterp ben je van harte welkom om een workshop of spreekuur te volgen of een bak koffie te komen drinken.

Voor de mensen die niks of te weinig van computers weten organiseren we de cursus “Van digibeet naar digiredzaam”. Ga je deze cursus volgen, dan schrijf je, je in voor 5 avonden.

Alle workshops en cursussen zijn gratis. Meld je van tevoren aan via:

- [cnvactief@cnvvakmensen.nl](mailto:cnvactief@cnvvakmensen.nl)
- CNV Info 030 – 751 10 07
- Per post naar CNV Vakmensen – kantoor Groningen, Eemsgolaan 17, 9727 DW Groningen (kosten voor verzenden voor eigen rekening)

Meld je snel aan en reserveer jouw plekje op anderhalve meter! Door covid-19 hebben we een beperkt aantal plekken!

Kruis in het programma hieronder aan welke workshop je wilt volgen.

Naam : \_\_\_\_\_

Adres : \_\_\_\_\_

Telefoonnummer : \_\_\_\_\_

Emailadres : \_\_\_\_\_

Beroep en bedrijf : \_\_\_\_\_

Evt. lidnummer CNV Vakmensen : \_\_\_\_\_ :

**Programma in Assen (Bonte Wever):**

	Tijd	Aanmelden, zet een kruis bij de gewenste workshop hieronder.
<b>29 september</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks in totaal 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Workshop Flex	20.00 – 21.30	
Sleutelen aan je toekomst	19.30 – 21.30	
<b>20 oktober</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks van in totaal 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Leefstijl en voeding	19.30 – 21.30	
Spreekuur loopbaan Op afspraak	19.00 – 21.30	
<b>3 november</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Rouw en werken	19.30 – 21.30	
Zorgen dat werkt niet lekker	19.30 – 21.30	
<b>17 november</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Financiële fitheid	19.30 – 21.30	
Spreekuur loopbaan. Op afspraak	19.00 – 21.30	
<b>1 december</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks 5 avonden)	19.00 – 21.30	
Ontslag wat NU?	19.30 – 21.00	

## Programma Ureterp (locatie m.f.c. De Wier)

Workshop	Tijd	Aanmelden, zet een kruis bij de gewenste workshop hieronder.
<b>22 september</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Ontslag Wat Nu?	19.30 – 21.00	
<b>6 oktober</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks van 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Flex	19.30 – 21.30	
Sleutelen aan je toekomst	19.00 – 21.30	
<b>27 oktober</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Leefstijl en voeding	19.30 – 21.30	
<b>10 november</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks 5 avonden)	19.00 – 20.30	
Rouw en werken	19.30 – 21.30	
Zorgen dat werkt niet lekker	19.30 – 21.30	
<b>24 november</b>		
Van digibeet naar digiredzaam (reeks 5 avonden)	19.00 – 21.30	
Financiële fitheid	19.30 – 21.30	
Spreekuur loopbaan. Op afspraak	19.00 – 21.30	

## **Waar gaan de workshops over?**

### **Digibeet naar Digiredzaam**

Vraag jij ook altijd je vrouw of je kinderen als er iets op de computer moet gebeuren. Sluit je dan snel aan bij onze cursus. Hier leer je in 5 avonden: waar de aan/uit knop zit tot hoe je een email moet versturen, kan zoeken op internet, mappen kan maken en nog veel meer! Weet jij wel de aan/uit knop te vinden maar wil je nog wel wat meer weten, dan ben je ook van harte welkom!

### **Sleutelen aan je toekomst**

In deze workshop geven wij jou handvatten en tips om je werk (nog) leuker te maken. We moeten langer doorwerken en de technische ontwikkelingen volgen elkaar snel op. Hoe ga je om met werkdruk, alle nieuwe ontwikkelingen en dan heb je ook nog een thuisfront. Hoe doe jij dat?

### **Ontslag wat NU?**

Het kan je zomaar overkomen dat je op straat komt te staan. Dat is best schikken. Hoe moet je dan verder en waar moet je aan denken. Wellicht is dit wel het moment om over je verdere loopbaan na te denken. Ben jij klaar voor de volgende stap? Meld je aan voor de workshop!

### **Flex**

Roderik Mol neemt je graag mee in de wereld van het uitzenden. Hij is onze bestuurder op het gebied van uitzenden en detacheren. Hij vertelt je graag meer hoe het nu echt zit. Vragen zijn van harte welkom. Werk je als uitzendkracht? Sluit dan zeker aan bij deze avond!

### **Rouw en werken**

Rouw is voor veel mensen een lastig thema. Zowel voor werknemers als voor werkgevers. De workshop "Rouw en wat nu" biedt inzicht in de effecten van rouw (gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek) en biedt veel praktische tips. Naast het theoretische gedeelte is er ruimte voor het stellen van vragen en worden de deelnemers aan het werk gezet met praktische opdrachten. De workshop wordt gegeven door Joyce Neijenhuis MSc. Zij is een ervaren trainer op het gebied van arbeid en rouw.

### **Zorgen dat werkt niet lekker!**

Ben jij mantelzorger of heb je een zorgtaak voor iemand buiten het gezin? Hoe ga je om met je tijd? En hoe doen anderen dit? Deze workshop geeft je de ruimte om met anderen in gesprek te gaan tips te krijgen, en informatie over regelingen en organisaties waar je terecht kunt.

### **Financiële fitheid**

Hoe financieel fit ben jij? En welke geldtype ben jij?

Maak je je zorgen over de toekomst?

In deze workshop krijg je tips en tricks, om meer inzicht, overzicht en rust te krijgen!

**Werken aan een gezonde leefstijl**

Een gezonde leefstijl is belangrijk in je dagelijkse leven. Het zorgt ervoor dat je minder vaak ziek bent, meer energie hebt en beter tegen stress kunt. Hoe zorg je er voor dat je gezond en vitaal je werk kunt (blijven) doen? In deze workshop komen de volgende onderwerpen aan bod: wat is leefstijl, beweegtips op je werk, gezonde voeding, stress- en energiemanagement, slaap en ontspanning.

**Spreekuur Loopbaan voor werknemers in de metaal (groot en klein)**

Loop je al een tijdje rond hoe nu verder met jouw loopbaan? Welke mogelijkheden zijn er? Zit ik nog op mijn plek of wil je de ontwikkelvoucher van €1500 in gaan zetten? Maak dan een afspraak voor een loopbaangesprek!

**Koffie**

Wil je even je verhaal kwijt over je werk? Of heb je een vraag over je cao? Ook dan ben je van harte welkom. Schuif aan voor een bak koffie en we helpen je graag verder.

Regioteams CNV Vakmensen Fryslân en Groningen