GNVACTIEF

OKTOBER – NOVEMBER – DECEMBER



KOM JE OOK?

Dit najaar hebben we een interessant (online) programma voor jou! Zo kun je aan de slag met **vitaliteit**. Je gezond en vitaal voelen betekend niet alleen gezonder eten of wat meer bewegen. Met dit programma kan je uitproberen wat bij jouw leefstijl, omstandigheden en omgeving past. Door hiermee aan de slag te gaan zit je lekker in je vel en dat is prettig voor zowel thuis als op het werk.

Alle webinars, activiteiten en workshops zijn gratis. Meld je van tevoren aan via cnvactief@cnvvakmensen.nl, of bel CNV info bereikbaar op: 030 – 7511007. Na aanmelding krijg je een bevestiging.

ONLINE AANBOD/WEBINARS

WERKGELUK

Voelen dat je op de goede plek zit. Fluitend naar je werk. Plezier met collega's. Het zijn allemaal signalen dat jij gelukkig bent op je werk. Wist je dat gelukkig zijn in je werk de belangrijkste voorwaarde is om ook buiten je werk gelukkig te zijn? Wie werkt met plezier is bovendien productiever, innovatiever, minder snel ziek en ervaart meer voldoening uit het werk.

Ervaar jij werkgeluk? Zelf heb je heel wat tools in handen waarmee je je eigen werkgeluk kan vergroten. Wil jij meer weten over werkgeluk en je eigen werkplezier vergroten?

DO. **14** **OKT.** **Start 19.30**

TOESLAGEN, WAT ALS JE LATER TERUG MOET BETALEN?

Had jij vorig jaar een hoger inkomen omdat je (misschien wel door corona) meer uren hebt gewerkt dan andere jaren? En ontvang je inkomensafhankelijke toeslagen, zoals zorg-, kinderopvang- of huurtoeslag? Dan kan het zo zijn dat je hogere inkomen effect heeft op de toeslag die je krijgt.

Tijdens het Webinar gaan we je laten zien hoe je kunt berekenen of en hoeveel je ongeveer terug moet betalen, en wat de mogelijkheden zijn om hiermee om te gaan.

DI. **19** **OKT.** **Start 19.00**

GRIP OP JE KNIP

In iedere fase van je leven speelt geld een (grote) rol. Het is dus fijn als je inzicht hebt in waar je nu staat en wat je kunt doen. Het maakt namelijk niet uit in welke situatie je nu bent. Er is gelukkig altijd een stap die je kunt zetten. Samen met jou kijken we in het gratis webinar "Grip op je knip" welke stap nu bij je past.

In dit webinar krijg je inzicht in het verbeteren van je financiële situatie. Er is voldoende gelegenheid voor het stellen van vragen. Dit kan ook na het webinar.

MA. **25** **OKT.** **Start 19.00**

MANTELZORG

Het geven van zorg aan iemand in je naaste omgeving heeft vaak een grote impact op je eigen leven. Hoe combineer jij het zorgen voor je gezin, je werk, jezelf en de extra (mantel)zorg die je verleent?

In dit webinar krijg je de kans om eens goed te kijken wat de impact is op jouw leven, wat je kunt doen om een goede balans te houden en laten we je zien waar je hulp/ondersteuning kunt vinden. Ben je op zoek naar handvatten om jouw energie te kunnen verdelen, zonder dat je iemand te kort doet? Of wil je wel eens horen hoe anderen hiermee omgaan?

DO. **09** **NOV.** **Start 19.00**

JE GELD VOOR LATER

Hoe zien je financiën er uit in de toekomst? Wat kun je de komende jaren verwachten? Als je een paar stappen eerder bent, kun je veel problemen voorkomen. Maar ook helpt het je om keuzes te maken die overeenkomen met jouw toekomstwensen. Misschien wil je wel eerder stoppen met werken of welke financiële ruimte heb je als je met pensioen bent? Samen met jou kijken we in het webinar "Je geld voor later" naar jouw financiële toekomst.

Er is voldoende gelegenheid voor het stellen van vragen. Dit kan ook na het webinar.

DI. **16** **NOV.** **Start 19.00**

ACTIVITEITEN IN DE REGIO

TRAINING – VAN DIGIBEET NAAR DIGIVAARDIG (5X) - DRACHTEN

DI. **02** **NOV.** **19.00 - 21.00**

Vraag jij ook altijd je partner of je kinderen als er iets op de computer moet gebeuren? Meld je dan snel aan voor onze cursus. In 5 avonden leer je waar de aan/uitknop zit, hoe je een e-mail verstuurt, hoe je zoekt op internet, mappen aanmaakt en nog veel meer. Ben je al bekend met deze vaardigheden, maar wil je nog wel wat meer weten, dan ben je ook van harte welkom.

2 november, 9 november, 16 november, 23 november, 7 december

GEZONDE KOOKWORKSHOP - SNEEK

DI. **02** **NOV.** **Start 17.00**

Tijdens deze kookworkshop gaan we aan de slag met gezonde producten en kooktechnieken. Na een aperitief gaat iedereen (met schort voor) met onze koks aan de slag op de kookeilanden. Als alle voorbereidingen gereed zijn, geniet iedereen van de gerechtjes en bites, die met elkaar zijn bereid.

SPREEKUUR PENSIOEN / BOUW - DRACHTEN

DI. **02** **NOV.** **19.00 - 20.00**

Werk jij in de bouwsector? Heb je vragen over je cao, loonstrook of wil je eens weten hoe het nu zit met jouw pensioen? Meld je dan aan voor het spreekuur!

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

BRISKWALKING – INDUSTRIETERREIN HOOGEVEEN

DI. **04** **NOV.** **Start 12.30 en 13.00**

Onze hele maatschappij is er op gericht om ons lichamelijk zoveel mogelijk te ontzien, denk aan roltrappen, liften, machines die ons activiteiten uit handen nemen. Briskwalking is veilig en verantwoord bewegen voor iedereen, ongeacht leeftijd en conditie. Het is meer dan je ene voet voor de andere voet zetten, het is een krachtige manier van lopen waarbij de grote spiergroepen van de armen en benen in een herhalend, ritmisch patroon worden gebruikt. Hierdoor ben je lekker in beweging, maar wordt je lichaam niet te zwaar belast.

Goed voor lichaam en geest, probeer het eens uit in deze korte training van 20 minuten. Ideaal tijdens je werkpauze! Deze workshop wordt uitgevoerd op een industrieterrein waardoor het ideaal te combineren is met je middagpauze.

ACTIVITEITEN IN DE REGIO

WERKEN AAN JOUW VITALITEIT - DRACHTEN

Door een gezonde leefstijl verklein je de kans op ziekten en voel je je vitaal. Bij leefstijl denken we voornamelijk aan lijnen en voeding, maar leefstijl is zoveel meer dan dat. Leefstijl is ook voldoende bewegen, goed slapen, voeding die je lichaam ook echt voedt, werk/ privé balans en hoe je omgaat met stress.

Welke keuzes maak je en waar start je? In deze korte workshop krijg je handvatten (om zelf aan het roer te staan) voor een gezonde leefstijl op je werk en thuis.

DI.
16
NOV.
Start 19.00

ZET JEZELF OP DE KAART - DRACHTEN

Herken jij dat ook, dat je soms het gevoel hebt dat iemand op een andere golflengte zit dan jij? Je irriteert je aan het gedrag van je collega of iemand uit je gezin. Of juist dat je heel fijn samenwerkt met een collega en een half woord genoeg is. Gedrag en communicatie is een complex verhaal. In deze workshop willen we je meenemen in gedrag van mensen en waarom de een anders reageert dan de ander. Hoe ga je daarmee om. Als je begrijpt waar gedrag vandaan komt, ontstaat er ruimte voor mooie(re) samenwerkingen en verbinding met elkaar.

DO.
23
NOV.
Start 19.00

SPREEKUUR PENSIOEN / BOUW - DRACHTEN

Werk jij in de bouwsector? Heb je vragen over je cao, loonstrook of wil je eens weten hoe het nu zit met jouw pensioen? Meld je dan aan voor het spreekuur!

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

DI.
23
NOV.
19.00 - 21.00

BRISKWALKING – INDUSTRIETERREIN DRACHTEN

Onze hele maatschappij is er op gericht om ons lichamelijk zoveel mogelijk te ontzien, denk aan roltrappen, liften, machines die ons activiteiten uit handen nemen. Briskwalking is veilig en verantwoord bewegen voor iedereen, ongeacht leeftijd en conditie. Het is meer dan je ene voet voor de andere voet zetten, het is een krachtige manier van lopen waarbij de grote spiergroepen van de armen en benen in een herhalend, ritmisch patroon worden gebruikt. Hierdoor ben je lekker in beweging, maar wordt je lichaam niet te zwaar belast.

Goed voor lichaam en geest, probeer het eens uit in deze korte training van 20 minuten. Ideaal tijdens je werkpauze! Deze workshop wordt uitgevoerd op een industrieterrein waardoor het ideaal te combineren is met je middagpauze.

DI.
30
NOV.
Start 12.30 en 13.00

ACTIVITEITEN IN DE REGIO

GA MEE OP SUPERMARKTSAFARI - BEETSTERZWAAG

10
DEC.

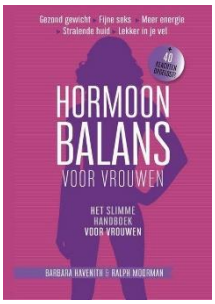
19.00
-
21.30

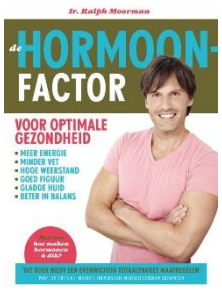
Wat neem jij mee in je dagelijkse supermarktronde en kan dat anders? Ralph Moorman neemt je mee op supermarksafari! Vruchtendrank waar nauwelijks een vrucht aan te pas is gekomen, 'light-producten' waar je dik van wordt, saus met schadelijke toevoegingen: de supermarkt ligt vol levensmiddelen die de gezondheid kunnen schaden. De informatie op de etiketten is vaak regelrecht misleidend. Gelukkig zijn er ook gezonde, schone en 'eerlijke' producten in de schappen te vinden – als je weet waar je op moet letten.

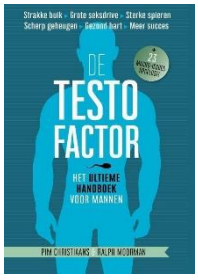
Je mag als lid van CNV Vakmensen een introducé meenemen deze avond. Heb je een partner, vriend(in), collega die je graag mee wilt nemen? Geef dan ook zijn/haar naam door wanneer je je opgeeft voor deze avond.



Ralph Moorman is onder meer bekend van de boeken:









Alle webinars, activiteiten en workshops zijn gratis. Meld je van tevoren aan via cnvactief@cnvvakmensen.nl, of bel CNV info bereikbaar op: 030 – 7511007. Na aanmelding krijg je een bevestiging.