

## *Wandelend afscheid nemen van het werk*

**Samen met mijn echtgenoot Karel heb ik onlangs gebruik gemaakt van een door de school aangeboden cursus 'Pensioen in Zicht' van de landelijke opleidingsorganisatie 'Stavoor'. Uit een door Hinderikus Westerhof overhandigde brochure kon ik kiezen uit verschillende mogelijkheden. Mijn keuze viel op 'Wandelend afscheid nemen van het werk'.**

De cursuslocatie was in Zuid Limburg en het programma was duidelijk en ontspannend. We werden op een prettige manier verwelkomd en begeleid door onze cursusleidster. Onze groep bestond uit zeven echtparen afkomstig uit allemaal verschillende beroepen en woonplaatsen.

Gedurende deze cursus kregen we de gelegenheid terug te kijken naar de periode die we achterlieten met ons betaalde werk, maar vooral ook te kijken naar de periode die nog voor ons ligt en plannen te maken voor de toekomst. Want afscheid nemen van betaald werk is voor veel mensen een grote verandering.

De cursus bood de gelegenheid om stil te staan bij belangrijke vragen. Door bezinning, samen met anderen, kregen we meer zicht op onze volgende levensfase en voelden we ons beter voorbereid. Want op allerlei terreinen vinden er veranderingen plaats zoals in de tijd, tijdsbesteding, huishoudelijk werk, samen/alleen, contacten met anderen, minder inkomen enz.

Het bijzondere van deze cursus was het actieve dagprogramma door middel van het wandelen in de omgeving van Valkenburg. Iedere dag maakten we lange wandelingen door het prachtige heuvelachtige landschap van Limburg. We sliepen de eerste twee nachten in een hotel in Berg en Terblijt en de laatste twee nachten in een hotel in Epen.

In de loop van deze cursus werden we een hechte groep en hebben we veel goede momen-

ten samen gehad om ons voor te bereiden op de periode die voor ons ligt. Een natuurgids van de Vereniging voor natuur- en milieueducatie heeft nog een dag met ons meegewandeld langs de Geul en ons allerlei wetenswaardigheden verteld over de omgeving. Bij een presentatie door een arts werden we erop gewezen hoe belangrijk het is om een duidelijke structuur in je 'vrije leven' te hebben. Bewust stil te staan bij heel veel vragen die op je afkomen, is interessant en leerzaam.

Niets dan lof voor de wijze waarop Stavoor deze cursus heeft georganiseerd met natuurlijk ook een grote pluim voor de cursustrainster. Mijn advies is dan ook: collega's, indien je dit wordt aangeboden, maak er gebruik van! Langs deze weg wil ik de leiding van de school hartelijk bedanken voor het aanbod om gebruik te maken van deze cursus.

Collega's, met plezier denk ik terug aan mijn werk op het Hondsrug College. Het ga jullie goed en straks een fijne vakantie toegewenst!

*Ina Verbeek*