

ZIELGRUPPE

Menschen 1 Jahr bis wenige Tage vor dem Pensionsantritt, Einzelpersonen, gerne auch Paare

ZEITPLAN

Donnerstag, 13. Oktober 2022

14 bis 17.30 Uhr

Kamingespräch & Ausklang

19 bis 20.30 Uhr

Freitag, 14. Oktober 2022

9 bis 16.30 Uhr

ORT

Im Schützengarten - Lustenau Treffpunkt für Soziales und Gesundheit
Schützengartenstraße 8, 6890 Lustenau

KOSTEN

Seminarbeitrag: 120 Euro inkl. Pausengetränke
Mittagessen / Abendessen: separate Verrechnung

ANMELDUNG

bis 20. September 2022

maximal 20 Personen

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung per E-Mail unter soziales@lustenau.at oder telefonisch (+43 5577 8181-3003) entgegen.

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns grundsätzlich eine Absage der Veranstaltung oder sonstige Änderungen vorbehalten müssen.

Fotos: istock, Sonja Schiff, Marcel Hagen

Foto: istock (Sonja Schiff)



Seminar

Auf in den (Un)Ruhestand! Gut vorbereitet in die dritte Lebensphase.

Marktgemeinde **Lustenau**



Zweitägiges Seminar

Auf in den (Un)Ruhestand! Gut vorbereitet in die dritte Lebensphase.

Donnerstag, 13. Oktober 2022, von 14 bis 20.30 Uhr und
Freitag, 14. Oktober 2022, von 9 bis 17 Uhr

Im Schützengarten

Lustenaus Treffpunkt für Soziales und Gesundheit



Gut vorbereitet in die Pension!

Mit dem Eintritt in den Ruhestand betreten Sie eine neue große Lebensphase, sie dauert im Schnitt 20 bis 25 Jahre, also fast ein Viertel Ihres Lebens. Vor Ihnen liegt eine Zeit großer Freiheit. Aber auch eine Zeit der Veränderung.

Untersuchungen zeigen: Es lohnt sich, den Ruhestand vorzubereiten. Mit dem Eintritt in die Pension ändert sich im Leben fast alles. Ob Zeitstruktur und Tagesablauf, ob soziale Kontakte und Umfeld, Sinnstiftung, Identität oder Partnerschaft. Es gibt keinen Bereich des Lebens auf den der Pensionsantritt nicht Auswirkungen hat.

Deshalb: **Gönnen Sie sich eine Vorbereitung!** Damit die neue Lebensphase zur vielleicht besten Zeit des Lebens werden kann.

ZUM SEMINAR

- Sie freuen sich schon riesig auf die neue Freiheit im Ruhestand, sind sich aber auch bewusst, dass sich viel verändern wird in ihrem Leben?
- Sie haben schon viele Pläne, fragen sich aber auch, wie das werden wird so ohne Arbeit?
- Sie fragen sich, wie sich der Pensionsantritt auf ihre Partnerschaft auswirken wird?
- Sie sehen den Pensionsantritt zwar näherkommen, hatten aber noch gar keine Zeit, sich darüber Gedanken zu machen?
- Sie wollen trotz Zuversicht und Vorfriede den neuen Lebensabschnitt gut vorbereiten?

INHALTE

- Der Ruhestand als eigene große Lebensphase
- Arbeit positiv beenden - Grundlage für den gelingenden Übergang
- Übergang in die Pension - Phasen und Einflussfaktoren
- Veränderungen durch den Pensionsantritt
- Vom Umgang mit viel freier Zeit
- Veränderungen im sozialen Netz meistern
- Ich - Du - Wir: Pensionsantritt und Partnerschaft
- Auf zu neuen Ufern! - Visionen für die neue Lebensphase

REFERENTIN

Sonja Schiff, MA
Alternswissenschaftlerin, Lebensberaterin
zu Themen des Älterwerdens,
Bloggerin, Buchautorin
www.sonjaschiff.com

