



Evangelisches
Erwachsenenbildungswerk
Regionalstelle Paderborn

Aktiv in den Ruhestand - Rechtzeitig die Weichen stellen

Workshop am 22. und 23. März 2019



Susanne Bornefeld
Regionalstelle Paderborn
des Evangelischen Erwachsenenbildungswerks
Klingenderstr. 13 · 33100 Paderborn
Tel.: 0 52 51 / 50 02 59 · Mail: bornefeld@kkpb.de

Sekretariat:
Jennifer Geisler
Tel.: 0 52 51 / 50 02 52 · Mail: geisler@kkpb.de

Aktiv in den Ruhestand - Rechtzeitig die Weichen stellen

Wer nicht mehr arbeitet, ist seine Pflichten los. Doch das kann zum Problem werden. Zur Freude über die Freiheit und Freizeit mischen sich oft auch Wehmut, Unsicherheit und Leere. Viele Menschen gehen euphorisch, aber unvorbereitet in die Rente, und viele fallen in ein Loch. Es fehlt ein Tagesablauf mit Halt und Struktur, es fehlen Anerkennung und Feedback, die Selbstachtung und das Selbstwertgefühl schwächeln. Häufig ist auch der/die Partner/in mit der neuen Situation überfordert.

Genauso wie Sie Ihren Berufsweg in jungen Jahren planten, so sollten Sie gegen Ende des Berufslebens auch den Übergang in die Lebensphase der Rente, aber auch die Zeit des Ruhestands selbst rechtzeitig planen. Beschäftigen Sie sich offensiv mit dem Älterwerden, setzen Sie sich Ziele für diese geschenkten Jahre und seien Sie neugierig auf die vielen Chancen der Jahre nach dem Berufsleben - es lohnt sich sehr!

Dieser Workshop vermittelt, wie Sie die eigene Entwicklung selbst gestalten können. Neben grundlegenden Betrachtungsweisen und wissenschaftlichen Ergebnissen zum Thema „Älterwerden“ und „Übergang in die Rente“ werden gemeinsam Chancen, Aufgaben und Herausforderungen des Ruhestands erarbeitet. Außerdem werden Möglichkeiten diskutiert, Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange zu erhalten, damit der Ruhestand eine spannende Lebenszeit wird.

Angesprochen sind Menschen der Generation 50+, die offen für den Austausch mit Gleichgesinnten sind und ihren Ruhestand frühzeitig aktiv vorbereiten wollen sowie Rentner/-innen am Anfang des Ruhestands, die nach Gestaltung suchen.

Das Seminar wird durchgeführt von Andrea Küsters, Personal & Business Coach, Trainerin und Dozentin (Paderborn)

- Termine:** Freitag, 22. März 2019
von 16.30 bis 20.30 Uhr
Samstag, 23. März
von 9.00 bis 15.30 Uhr
- Ort:** Haus der Evangelischen Kirche,
Klingenderstraße 13, 33100 Paderborn
- Referentin:** Andrea Küsters,
Personal und Business Coach
- Kosten:** 65,00 €
- Infos bei:** Andrea Küsters
Telefon: 05254/9376266
- Anmeldung:** Bis zum 08. März unter
Sekretariat Funktionale Dienste,
Jennifer Geisler
05251/5002-52,
geisler@kk.pb.de

Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung
überweisen Sie bitte auf das Konto
der Ev. Erwachsenenbildung

Inhaber: Ev. Kirchenkreis Paderborn
IBAN: DE40 3506 0190 2001 2570 16
BIC: GENODED1DKD
Verwendungszweck: Aktiv in den Ruhestand