



Evangelisches
Erwachsenenbildungswerk
Regionalstelle Paderborn

Aktiv in den Ruhestand - Rechtzeitig die Weichen stellen



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:	26.04. und 27.04.2018 von 16.00 – 21.00 Uhr Nachtreffen: wird während des Workshops ausgemacht
Ort:	Ev.-Luth. Kirchengemeinde Paderborn, Matthäus Pfarrbezirk, Rotheweg 63, 33102 Paderborn
Referentin:	Andrea Küsters, Personal & Business Coach
Kosten:	65,00 € inkl. Imbiss

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

Sparkasse Paderborn - Detmold,
IBAN : DE53 4765 0130 0007 0021 99
BIC: WELADE 3 LXXX
unter Angabe des Kursnamens
als Verwendungszweck.

Vorabinformation und Anmeldung bei:
Andrea Küsters
Tel.: 05254 - 9376266