

## Hintergrund

Der Übergang in den Ruhestand ist ein Lebensereignis, das einschneidende Veränderungen auf vielen Ebenen für den Einzelnen mit sich bringt. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem neuen Lebensabschnitt beugt einem krisenhaften Verlauf vor und stabilisiert die Gesundheit.

Im Zuge des demographischen Wandels bekommt dieses Thema eine immer größere Bedeutung. Die Lebenserwartung steigt und das sogenannte dritte Alter, die Lebensspanne zwischen 60 und 80 Jahren, birgt ein großes Potential für den Einzelnen und die Gesellschaft.

Das *Kompetenzzentrum Navigation60plus* der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein ist aus einer erfolgreichen dreijährigen Modellphase in Lübeck hervorgegangen. Seit Oktober 2021 werden die Angebote landesweit in Schleswig-Holstein umgesetzt.



## Kontakt

### Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: 0431 - 71 03 87 - 0

Fax: 0431 - 71 03 87 - 29

gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de

### Ansprechpartnerin:

Dorothea Wilken-Nöldeke



weitere Informationen unter:

[www.lvgfsh.de/navigation60plus](http://www.lvgfsh.de/navigation60plus)

Das Kompetenzzentrum wird gefördert durch:



# Kompetenzzentrum Navigation60plus

Gesundheitsförderung für Menschen  
in der Übergangsphase vom Berufs-  
leben in den Ruhestand

## Unsere Angebote

### • für berufstätige Menschen im Alter von 60plus

- Impulsvorträge
- Schulungen
- Beratung in Einzelgesprächen oder Kleingruppen
- Einzel-Coaching zu individuellen Fragestellungen

### • für Arbeitgeber\*innen

- Beratung und Information
- Informationsveranstaltungen
- Kooperationsseminare und -workshops

### • für Multiplikator\*innen

- Schulungen
- Bereitstellung von Materialien

### • Aufbau von Netzwerken

## Wir möchten Menschen, die sich vor dem Übergang in den Ruhestand befinden...

- für die Tragweite der Veränderungen und das Potential der neuen Lebensphase **sensibilisieren**
- zur aktiven Gestaltung des Übergangs **motivieren**
- bei einer persönlichen Strategie zur Vorbereitung **unterstützen**
- mit einer positiven Sichtweise auf die Zukunft und die letzten Arbeitsjahre **stärken**

... und auf diese Weise einem krisenhaften Verlauf vorbeugen und **die Gesundheit fördern**.



*„Meine Fragen und Gedanken zum Ruhestand wurden heute sortiert, die Ängste minimiert und dieser Prozess wird sicher positiv nachwirken.“*

Anette Falk-Kibbel, Seminarteilnehmerin



*„Der Austausch zwischen den Teilnehmenden ist intensiv und beeindruckend. Ich selbst lerne immer etwas dazu.“*

Dr. Elfi Rudolph, Referentin und ehemalige Geschäftsführerin der LVGFSh im Ruhestand

## Wir möchten Arbeitgeber\*innen in Schleswig-Holstein darin unterstützen...

- ein **bedarfsgerechtes Angebot** der betrieblichen Gesundheitsförderung zu machen
- die **Gesundheit** ihrer Beschäftigten zu **fördern**
- die **Motivation** der Beschäftigten in den letzten Arbeitsjahren zu **erhalten**
- ihr **Image** zu **steigern**

... und nicht zuletzt älteren Beschäftigten **Wertschätzung entgegenzubringen**.



*„Dieses Angebot ergänzt das Spektrum unserer internen Fortbildungen optimal. Die Resonanz der Teilnehmenden ist sehr positiv.“*

Sabine Blumenthal, Betriebliches Gesundheitsmanagement Hansestadt Lübeck