

Auch für hauswirtschaftliche Kräfte!

Navigation 60plus-

Gut vorbereitet in den Ruhestand

Termin:	02.07.2024 (neuer Termin!)
Zeit:	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort:	Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in S-H e.V., Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel
Referent*in:	Dorothea Wilken-Nöldeke, Fachreferentin der LVGF-SH, Systemischer Coach und Prozessbegleiterin (aetk)
Kosten:	125,00 €

„Dies ist mein erster Ruhestand – ich übe noch!“ sagt Herr Lohmann in Loriots Spielfilm „Papa ante portas“. Die Veränderungen in vielen Bereichen des Alltags, die mit dem Ende des Erwerbslebens verbunden sind, sind erheblich. Eine frühzeitige Vorbereitung auf diesen besonderen Lebensübergang ist sinnvoll, um die vielen Chancen, die der neue Lebensabschnitt bietet, zu nutzen und möglichen Risiken vorzubeugen. Dieses Seminar richtet sich an Beschäftigte aller Berufsgruppen, die sich mit dem Ruhestand beschäftigen möchten.

Dieses Seminar richtet sich an Beschäftigte aller Berufsgruppen, die sich maximal fünf Jahre vor Eintritt in den Ruhestand befinden oder vielleicht auch schon kurz davorstehen. Mit diesem Angebot möchten wir Sie anregen und unterstützen, sich frühzeitig mit den Veränderungen zu beschäftigen, die das Ende des Berufslebens mit sich bringt.

Eine aktive Vorbereitung und Planung der neuen Lebensphase wirken sich langfristig stärkend auf die Gesundheit aus. Die neu hinzu gewonnene freie Zeit wird für gewöhnlich in der ersten Ruhestandsphase als Bereicherung empfunden und genossen, dennoch können die Veränderungen auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Gewohnte tägliche soziale Kontakte, Aufgaben sowie eine Tagestruktur entfallen und der Alltag muss neu geordnet werden. Gelingt dies nicht, kann zu einem späteren Zeitpunkt eine belastende Leere auftreten.

Ein bewusster Start in den nächsten Lebensabschnitt trägt dazu bei, die neu hinzu gewonnene Zeit für sich persönlich zufriedenstellend zu nutzen. Schließlich liegt bei Eintritt in den Ruhestand ca. ein Viertel unseres Lebens vor uns!



Bitte melden Sie sich **bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung** an. Sie können sich schriftlich per Post, über unsere [Homepage](#), per Mail unter gesundheit@lvgfsh.de oder per Fax 0431-710387-29 anmelden. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen, ist verbindlich und wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Spätestens nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Aufforderung zur Kostenerstattung. Dann ist die Teilnahmegebühr zu entrichten. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht. Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte auf das Konto bei der

Ev. Bank, IBAN: DE11 5206 0410 0006 4391 52, BIC: GENODEF1EK1

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Absage Ihrerseits unabhängig vom Rücktrittsgrund bis 3 Wochen vor der Veranstaltung erfolgen muss. Bei Unterschreitung dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr erhoben, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gestellt werden.