


## Einladung zum Seminar

Navigation  60plus ... gut vorbereitet in den Ruhestand!

„Dies ist mein erster Ruhestand- ich übe noch!“ sagt Herr Lohmann in Loriots Spielfilm „Papa ante portas“....

Gibt’s da wirklich etwas zu üben? Na klar! Viele, die sich auf die Rente freuen, stellen sich nach der ersten „Honeymoon-Phase“ des Ausschlafens, Füße Hochlegens und Lesens aller Bücher irgendwann die Sinnfrage: „Was kann ich in den nächsten Jahren mit meiner vielen Zeit anfangen – entweder für mich oder auch für andere?“

So schön es sich anhört, einige Tücken hat dieses Leben „danach“ schon: Der Tagesrhythmus verändert sich, das soziale Miteinander und die Wertschätzung am Arbeitsplatz entfallen, die gewohnten Strukturen sind nicht mehr da.

Da kann es zu einer Herausforderung werden, das eigene Leben neu zu strukturieren und die gewonnene Zeit zufriedenstellend zu füllen. Es gilt, Krisen die die Gesundheit gefährden können, vorzubeugen.

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die sich mit der nachberuflichen Zeit beschäftigen möchten.

**Wann:** 14. Mai, 11. Juni und 2. Juli 2024  
jeweils von 18:15 bis 21:15 Uhr

**Wo:** in der anna Ellerbek/Wellingdorf  
Wahlestraße 26, 24148 Kiel

**Kosten:** 30,00 € pro Person

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Anlaufstelle Nachbarschaft

Diakonisches Werk Altholstein GmbH

Tel.: 0431-66876615; Mobil: 0151 50046713

Mail [anna.ellerbek.wellingdorf@diakonie-altholstein.de](mailto:anna.ellerbek.wellingdorf@diakonie-altholstein.de)