

Veranstalter:

Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Forchheim

Zielgruppe:

Personen, deren Berufsende in Sichtweite kommt oder die bereits aus dem Berufsleben ausgeschieden sind.

Referenten:

Dr. Joachim Spitzner (Ruheständler)
Annemarie Obernhuber (Ruheständlerin)
Kathrin Reif (Ehrenamtsmanagerin)

Datum: Freitag, 10. Februar 2023 von 15-18 Uhr

Ort: Paul-Keller-Str. 17, 91301 Forchheim

Anmeldung: bis zum 27. Januar im Bürgerzentrum,
k.reif@forchheim-nord.de oder 09191-6155287

Kosten: 20 € (incl. Kaffee und Kuchen),
bitte vor Ort zahlen



Das Team des Seniorenbeirats Forchheim lädt ein zu einem
Orientierungs-Nachmittag – 10. Februar 2023
15.00 bis 18.00 Uhr
im **Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus**

„Zeit für Neues“

- Was kann ich tun, wenn der Wecker morgens nicht mehr klingelt, weil die Arbeit nicht mehr ruft?
- Wie kann ich meinen Ruhestand gestalten?

„Ruhestand“, die dritte Lebenszeit.

Der Abschied aus dem Berufsleben ist ein wichtiger Schritt im Leben. Wir werden immer älter und sind dabei meist gesünder, mobil und flexibel.

Aber wissen Sie schon, wie Sie Ihren neuen Lebensabschnitt gestalten wollen?

Möglichkeiten gibt es viele: erst mal gar nichts tun, die freie Zeit genießen – und dann?

Manche haben schon konkrete Ziele und Vorstellungen.

Sie freuen sich auf die weitere Zeit.

Den anderen wollen wir dabei helfen

- Optionen für die Zeit der Rente aufzuzeigen,
- das “schwarze Loch“ und Langeweile zu verhindern,
- neue oder wieder entdeckte Interessen und Wünsche wahrzunehmen,
- sich über mögliche Rollen in diesem neuen Lebensabschnitt klar zu werden.



Der Orientierungsnachmittag „Zeit für Neues“ kann dazu beitragen,

- die nächsten Jahre für sich sinnvoll zu nutzen,
- persönliche Kompetenzen wach zu halten,
- Einsamkeit vorzubeugen,
- **Spaß beim Älterwerden zu haben.**

Denn in der neuen Lebensphase verändert sich die Situation vom **MÜSSEN** und **SOLLEN** zum **KÖNNEN** und **DÜRFEN**.

Wie schaffen wir das gemeinsam mit Ihnen?

Es geht an diesem Nachmittag um die Reflexion und Gestaltung von **Abschied** und **Neubeginn** und viel Zeit zum **Austausch**.

Dazu widmen wir uns u.a. den Fragen:

- Was hat mir der Beruf gegeben?
- Wozu hatte ich keine Zeit?
- Was nehme ich mit?
- Was schließe ich ab?
- Was hole ich nach?
- Was brauche ich, um mich wohlfühlen?

Sie gestalten Ihren Neubeginn:

Sie planen:

- **Das möchte ich für mich tun.**
- **Das möchte ich für andere tun.**
- **Das möchte ich noch erreichen.**

