



Presseinformation

Ruhestand – und nun?

Workshops und Treffs für den Übergang in die nachberufliche Lebensphase

Mit dem Ruhestand enden die täglichen Anforderungen des Berufes und es beginnt eine Phase mit mehr Zeit für sich selbst, für andere und für soziale Kontakte, Zeit für Muße und Zeit für die Dinge, die liegen geblieben sind. Gleichzeitig ist der Ruhestand auch eine Herausforderung, die unterschätzt werden kann. Von einem Tag auf den anderen ändert sich der Tagesablauf, die Kontakte zu den bisherigen Kollegen nehmen ab und die Anerkennung durch den Beruf geht verloren. Und es drängen sich Fragen und Themen auf, die es zu durchdenken gilt: Wie war mein bisheriges Leben? Werde ich noch gebraucht? Welche neuen Aktivitäten können mich künftig erfüllen? Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden und gesund zu leben?

Unterstützung, Anregungen und Impulse bei Ihrem Übergang in den Ruhestand erhalten Sie durch das AWO Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), das im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden arbeitet und für Interessierte Workshops und Treffs anbietet. Die Angebote richten sich an Menschen, die bereits im Ruhestand sind oder sich in Vorbereitung darauf befinden. Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Workshop: Den Übergang gestalten

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, den Übergang in den Ruhestand gut vorzubereiten. Die Teilnehmer werden ihre Berufsbiografie reflektieren, sich mit den eigenen Werten und Zielen auseinandersetzen sowie einen individuellen Fahrplan für die nachberufliche Lebensphase entwickeln. Sie erhalten wertvolle Anregungen, Ideen und Impulse zur Gestaltung des neuen Lebensabschnitts. Der Workshop besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen mit einer Dauer von je drei Stunden.

- Termine: jeweils dienstags, 5.3., 12.3. und 19.3.2019, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus riesa efau, Adlergasse 14
- Termine: jeweils dienstags, 2.4., 9.4. und 16.4.2019, 9.00–12.00 Uhr
Ort: Volkshochschule, Annenstraße 10

Willkommenstreff: Abenteuer Ruhestand

Der Willkommenstreff bietet Ihnen Kontakt und Austausch mit Menschen, die sich in vergleichbarer Situation befinden. In einer lockeren Atmosphäre erhalten Sie Informationen zu Themen rund um den Übergang in den Ruhestand sowie Anregungen zu Themen, die Sie bewegen. Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge werden geplant und umgesetzt.

- Termine: jeweils mittwochs vom 10.4. bis 22.5.2019, 10.00–12.00 Uhr
Ort: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige, Prohliser Allee 31

Kontakt

AWO Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)
Dr. Tom Motzek
Telefon 0351 2891613
kuer@awo-in-sachsen.de
www.awo-in-sachsen.de/kuer

Das AWO Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand wird gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden.