Wer sind wir?

Als Kompetenzstelle der Landeshauptstadt Dresden wurde KÜR in Trägerschaft der AWO Sachen Soziale Dienste im Jahr 2018 gegründet.

Dr. Tom Motzek
Gerontologe und
Gesundheitswissenschaftler
Systemischer Berater (DGSF)

Matthias Wingerter
Diplom Pädagoge
Systemischer Berater (SG)
und Mediator
Natur-Resilienz-Trainer®

AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH | Foto Vorderseite: AscentXmedia / iStock | Stand 02.2024

Kontakt

**Kompetenzzentrum für
den Übergang in den Ruhestand**
Herzberger Str. 2-4
01239 Dresden

Telefon 0351 28916-12
Mobil 01522 8082448

kuer@awo-in-sachsen.de
www.awo-in-sachsen.de/kuer

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden

Dresden.

QR Code scannen,
um auf die Web-
site zu gelangen.

AWO Sachsen
Soziale Dienste
gemeinnützige GmbH

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand

Wie kann der Übergang gut gelingen? Welche Aktivitäten können mich erfüllen? Mit was und für wen kann ich jetzt von Nutzen sein? Wie kann ich die letzten Arbeitsjahre gut gestalten? Wie kann ich mich neuorientieren? Welche Aktivitäten können mich erfüllen? Mit was und für wen kann ich jetzt von Nutzen sein? Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden und gesund zu bleiben? Möchte ich weiterarbeiten?

Was ist der Hintergrund?

Etwa 6.000 Dresdner Bürgerinnen und Bürger gehen derzeit jährlich in den Ruhestand. In den nächsten Jahren wird sich diese Anzahl weiter erhöhen, da die geburtenstarken Jahrgänge, die sogenannten Baby-Boomer nach und nach das Rentenalter verreichen.
Der Abschied aus dem Erwerbsleben ist für die meisten Menschen ein wichtiger Meilenstein in ihrem Leben. Ein Lebensübergang der herausfordert:
Es gilt die verbleibende Arbeitszeit bis zum Ruhestand zu gestalten. Was kann und was will ich noch schaffen oder zu Ende bringen? Liebgewonnenes muss aufgegeben werden und Sicherheiten werden durch neue Freiheiten ersetzt. Diese neuen Freiheiten müssen gestaltet und mit neuem Leben gefüllt werden. Fragen tauchen plötzlich auf, die beantwortet werden wollen.
Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ungefähr ein Drittel aller Menschen, die in Ruhestand gehen, diesen als belastend oder sehr belastend wahrnehmen.
Auch belegt ist, dass eine gute Vorbereitung auf diese Phase für alle Menschen 55+ als sehr hilfreich erfahren wird.
Die Auseinandersetzung mit den Themen dieses Übergangs macht genauso viel Sinn wie ein Geburtsvorbereitungskurs, wenn ein Paar zur Familie wird.

Der herbeigesehnte Ruhestand bietet so viele Chancen, gehegte Wünsche und Träume nachzuholen, Neues auszuprobieren und sich ein Stück weit neu zu erfinden.
KÜR begleitet Menschen in dieser Phase, berät Unternehmen, unterstützt Einrichtungen und will für dieses wichtige Thema sensibilisieren.

Was machen wir?

Für Menschen 55+

- Durchführung von Workshops und Vorträgen
- Wanderungen mit thematischen Impulsen
- Natur-Resilienz-Training®
- Einzelberatung

Für Unternehmen und Einrichtungen
Durchführung von Workshops und Vorträgen zu den Themen

- Gesund und zufrieden Älterwerden im Beruf
- Miteinander jüngerer und älterer Mitarbeitender
- Den Übergang in den Ruhestand gestalten
- Alterssensible Führungs- und Unternehmenskultur

Für Einrichtungen im Bereich der Seniorenarbeit

- Beratung und Unterstützung bei der Angebotserstellung für die Zielgruppe
- Fachtage für hauptamtliche Mitarbeiter*innen
- Weiterqualifizierung von ehrenamtlich Tätigen

Für die Landeshauptstadt Dresden

- Sensibilisierung der Öffentlichkeit
- Unterstützung von sich selbst organisierenden Gruppen, Empowerment
- Förderung ehrenamtlichen Engagements

Unsere Angebote sind für Sie kostenfrei.