



Inhalt

- Fachtag „Kommen Sie in die Puschen II“: 10.05.2023; Wir suchen Sie!
- Gesund in der zweiten Lebenshälfte – Forschungsprojekt mit der intelli@ge App
- Neuer Ratgeber der Verbraucherzentrale: Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2022/2023
- Das Heimweg Telefon: Wir bringen Dich sicher nach Hause!
- Dresdner Studie Lab60+ mit Ergebnissen zum Thema Berufsausstieg und Ehrenamt
- KÜR live bei MDR Sachsen – Das Sachsenradio
- Neue Termine von KÜR
- Angebote in Kooperation mit dem riesa efau Kultur Forum Dresden

Fachtag „Kommen Sie in die Puschen II“: 10.05.2023 im riesa efau Kultur Forum Dresden Wir suchen Sie als Experte für unseren Fachtag!



KÜR führte 2022 bereits den ersten Teil dieses Fachtages durch. Mit Profis aus der Rentenberatung und der Öffentlichkeitsarbeit, Fachleuten aus der Seniorenbegegnung und -beratung näherten wir uns dem Thema Ruhestand und wie man Menschen im Übergang in den Ruhestand gut erreichen kann.

Inhalte des Fachtages in diesem Jahr sollen „best-practice-Beispiele“ und die Begegnung von Fachleuten mit den Ruheständlern sein, die als Experten ihrer eigenen Lebenswelt berichten und so wertvolle Anregungen für die Arbeit der Fachleute liefern können.

Dazu suchen wir Menschen im Übergang in den Ruhestand oder die sich bereits im Ruhestand befinden (gerne auch schon länger) und bereit sind, mit Fachleuten aus der Seniorenbegegnung und -beratung ins Gespräch zu kommen.

Interesse? Dann rufen Sie uns gerne an 0351 2891612 oder schreiben eine Email an kuer@awo-in-sachsen.de



Gesund in der zweiten Lebenshälfte – Forschungsprojekt mit der intelli@ge App

Das Projekt untersucht, wie die psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden älterer Menschen gestärkt werden kann. Dazu lädt man sich die App auf sein Handy, meldet sich an und erhält über die App viele Anregungen zu Themen wie z.B. körperliche Gesundheit, Schlaf, Gewalt und Konflikte, Entspannen, Therapie und Beratung und vieles mehr.

Mehr unter <https://intelliage.de/>



intelli@ge

Neuer Ratgeber der Verbraucherzentrale: Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2022/2023

Immer mehr Rentnerinnen und Rentner müssen Steuern zahlen – dank steigender Renten und Alterseinkünftegesetz. Und zu viele verschenken jedes Jahr Geld ans Finanzamt, das sie sich per Steuererklärung zurückholen könnten. Der aktuelle Ratgeber führt leicht verständlich durch die verschiedenen Einkunftsarten und erläutert alle notwendigen Steuerformulare.

Hier kann die Broschüre bestellt werden (16 €):

<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/geld-finanzen/steuererkl%C3%A4rung-f%C3%BCr-rentner-und-pension%C3%A4re-2022-2023-46009212>

Das Heimweg Telefon: Wir bringen Dich sicher nach Hause!

Das Heimwegtelefon ist ein Service bei dem man nachts anrufen kann, wenn man sich auf dem Heimweg unwohl fühlt. Man wird dann von einem/einer Ehrenamtlichen am Telefon bis nach Hause begleitet.



Dieser Service ist nicht nur für Mädchen und Frauen. Es geht in erster Linie darum, Sicherheit zu schenken. Durch ein nettes Gespräch haben die Anrufenden das Gefühl, nicht alleine nach Hause zu gehen. Dadurch fühlen sie sich nicht nur wohler, sondern strahlen auch eine größere Sicherheit aus. Das kann im besten Fall zu einer Vermeidung von Überfällen beitragen, weil der/die AnruferIn aus der typischen Opferrolle herauskommt. Kommt es dennoch tatsächlich zu einem Übergriff, kann der/die BegleiterIn umgehend handeln und die Polizei informieren.

Mehr dazu unter <https://heimwegtelefon.net/>

Tel.: 030 12074182 (deutschlandweit)

Es gelten die Telefongebühren des Mobilfunkanbieters für einen Anruf in das deutsche Festnetz.

Dresdner Studie Lab60+ mit Ergebnissen zum Thema Berufsausstieg und Ehrenamt

In einer repräsentativen Studie wurden Dresdner Seniorinnen und Senioren unter anderem zum Thema Übergang in den Ruhestand befragt.

25,6 % der befragten Bürgerinnen und Bürger gaben an, dass der Übergang für sie als belastend empfunden wurde. 10,6 % der Teilnehmenden sagten, dass sie sich mehr Unterstützung beim Übergang gewünscht hätten. Gewünscht waren dabei vor allem betriebliche Maßnahmen, der Austausch und Kontakt mit Gleichgesinnten sowie Anregungen und Ideen für konkrete Aktivitäten und Möglichkeiten.

Ein Fünftel der befragten Personen war zum Zeitpunkt der Befragung ehrenamtlich engagiert. Besonders aktiv zeigten sich dabei die 65-bis 69-Jährigen (25,1 %). Auch zeigten die Teilnehmenden eine hohe Bereitschaft zur Übernahme von ehrenamtlichen Tätigkeiten. So können sich 67,6 % der Teilnehmenden zukünftig ein Engagement vorstellen.

Download: https://www.dresden.de/media/pdf/sozialamt/Dresdner_Lebenslagen_60Plus_2022.pdf

KÜR live bei MDR Sachsen – Das Sachsenradio

KÜR ist am Dienstag den 7. März von 10-12 Uhr live zu Gast beim Sachsenradio. Wir sprechen über verschiedene Themen rund um den Übergang in die nachberufliche Lebensphase. Über das Hörertelefon können auch individuelle Fragen beantwortet werden.

Neue Termine von KÜR (1. Halbjahr 2023)

WORKSHOP-ANGEBOTE

Ruhestand. Und Nun?

Ein Workshop zur Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase

Termine: **28.03.2023**; 09-15 Uhr (Tagesworkshop)

Ort: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Termine: **06./13./20.06.2023**; jeweils 16-19 Uhr, 3x

Ort: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

WANDERANGEBOTE

Wandern zu neuen Horizonten - Themenwanderung zum Berufsausstieg

Termin: **13.05.2023**; 10-15 Uhr; Wanderung durch den Gebergrund
Treffpunkt: Haltestelle "Arno-Schellenberg-Straße" in Dresden-Nickern

Termin: **27.06.2023**; 14-18 Uhr; Erkundungen in der Friedrichstadt
Treffpunkt: Haltestelle „Messe Gleisschleife“

Anmeldung für alle Veranstaltungen über KÜR oder <https://www.vhs-dresden.de/>

Angebote in Kooperation mit dem riesa efau Kultur Forum Dresden

Lust am Leben – Vergnügt Älter werden?

Unsere Bilder vom Altwerden sind unterschiedlich und zuweilen nicht sehr ermutigend. Alt und vergnügt sein, scheint nicht recht zusammenzupassen. Dennoch erleben wir betagte Menschen, die uns zufrieden und heiter erscheinen. Im Workshop wollen wir erkunden, wie wir die Lust am Leben behalten oder teilweise noch erweitern können. Miteinander begeben wir uns auf die Suche, wie unser Leben bis zum Ende als sinnvoll erlebt werden kann.



Termin: **Freitag, 02.06.2023; 10-16 Uhr**
Ort : **Mehrgenerationenhaus DD-Friedrichstadt; riesa efau. Kultur Forum Dresden
Adlergasse 14; 01067 Dresden; Dachsaal**

Gebühr: **25 €**

Leitung: Dr. Claudia König, *1954, Dipl.-Psych., TZI-Gruppenleiterin, Supervisorin

Anmeldung unter Tel: 0351-8660211 1; Email: mgh@riesa-efau.de; www.riesa-efau.de

Impressum

Herausgeber:

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)

AWO Beratungsstelle für Senioren und Angehörige

Herzberger Straße 2-4

01239 Dresden

Telefon 0351 2891612

Mobil: 01522 8082448

kuer@awo-in-sachsen.de

www.awo-in-sachsen.de/kuer

Ansprechpartner: Dr. Tom Motzek, Matthias Wingerter

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

www.awo-in-sachsen.de

Gefördert von der Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/senioren

Hinweis: Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie sich für den Empfang des Newsletters angemeldet haben. Dieser Newsletter erscheint unregelmäßig zwei bis viermal pro Jahr. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten wollen, dann senden Sie uns bitte eine E-Mail an kuer@awo-insachsen.de Betreff: „Abmeldung Newsletter“.
