

Newsletter des Kompetenzzentrums für den Übergang in den Ruhestand September 2026



Neues Ruhestands-Interview



Ein neues Interview zum Übergang in den Ruhestand: Frau Huhn aus Dresden. Alleine, aber nicht einsam!

Frau Huhn erzählt, wie Sie trotz beruflicher Neuorientierung nach der Wende, Neufang in Dresden und dem Verlust Ihres Ehemannes ein glückliches und zufriedenes Ruhestands-Dasein lebt. Hier geht es zum Video: [Link zu youtube](#). (Weiter Interviews auf unserem [Youtube-Kanal](#))

Kolumne: „Übergangsfragen“

Vergeht die Zeit wie im Flug? - Rentner und die Zeit.



Haben Sie gerade etwas Zeit, um über die „Zeit“ nachzudenken? Es könnte sich lohnen, denn gerade im Zusammenhang mit dem Ruhestand spielt Zeit eine wichtige Rolle.

Im Berufsleben ist die Zeit meist zu knapp, um alle anstehenden Aufgaben, Hobbys und Vorhaben zu bewältigen. Viele Menschen haben das Gefühl, der Zeit hinterherzurrennen. Im Ruhestand stellt man dann fest, dass es tatsächlich freie Zeit gibt. Zeit, in der niemand etwas von einem will. Zeit, in der nichts Wichtiges zu tun ist. Manche sehnen diesen Zustand herbei. Andere wiederum fürchten ihn. Tatsächlich kann „freie“ Zeit zunächst ungewohnt sein. Denn wie füllt man sie? Und wenn man sie füllt, ist sie dann mit Dingen gefüllt, die einem tatsächlich guttun und einen bereichern?

Schnell kann der Terminkalender auch sehr voll sein. Der bekannte Ausspruch „Rentner haben keine Zeit“ meint scherzhaft genau diesen Zustand, dass Menschen im Ruhestand oft stark eingespannt sind, obwohl sie theoretisch über mehr freie Zeit verfügen. Die Aussage, „keine Zeit zu haben“, beispielsweise gegenüber seiner Familie oder seinen Freunden, kann darauf hindeuten, dass man sich möglicherweise zu viel vornimmt oder die falschen Prioritäten setzt.

Wie schnell vergeht die Zeit im Ruhestand eigentlich? Vergeht die Zeit schneller, wenn man älter wird? Befragungen zeigen, dass die Zeit in Form eines langen Rückblicks – beispielsweise auf zehnjährige Zeiträume – durchaus schneller vergeht. Im normalen Alltag wird sie hingegen als gleich schnell empfunden. Bei Monotonie oder Traurigkeit kann sie jedoch als langsamer wahrgenommen werden. Und ob die Zeit rast oder sich hinzieht, hängt auch von der inneren Verfassung und der Tätigkeit ab.

In der nachberuflichen Lebensphase hat der Mensch ein hohes Maß an Zeitsouveränität. Das heißt, er kann mehr als andere darüber entscheiden, wie er seine Zeit nutzt. Das ist einerseits eine Chance und ein Gewinn, andererseits aber auch eine Herausforderung. Denn es zwingt dazu, Prioritäten zu setzen und herauszufinden, was einem wichtig ist.

In der Philosophie wird oft empfohlen, den Augenblick bewusst wahrzunehmen und die kleinen, alltäglichen Freuden der Gegenwart aufmerksam auszukosten. Dies hängt auch mit dem Bewusstsein zusammen, dass die Erdenexistenz zeitlich begrenzt ist. Unter diesem Aspekt wird das

Leben dann nicht nur nach der Quantität der verstrichenen Lebensjahre, sondern auch nach der Qualität und Intensität der erlebten Momente beurteilt.

Die verbleibende Zeit öffnet sich so als kostbarer Raum für das Wesentliche im Leben. Was ist mir wirklich wichtig? Mit welchen für mich relevanten Dingen will ich meine verbleibende Zeit füllen? Diese Fragen zu beantworten, ist die schönste Aufgabe, die die gewonnene Freiheit des Ruhestands bietet.

Autor: TM | Mit Gedanken aus dem Buch: „Hector und die Entdeckung der Zeit“ von François Lelord | Studie zu Zeitempfinden: Teghil et al. (2026): doi.org/10.3758/s13421-026-01879-1

Gemeinsam digital: KI zum anfassen

In einer Online-Veranstaltungsreihe erfahren Sie an Beispielen wie sich Künstliche Intelligenz im Alltag sinnvoll nutzen lässt: ab 5. Oktober, jeweils am ersten Montag im Monat von 17:00 bis 18:00 | Registrierung: <https://forms.office.com/r/cYFsFq0fBt>

KÜR Angebote im Herbst

„Gut informiert in den Ruhestand“



Expertenvorträge zu Rente, Ehrenamt und Übergang

Samstag, 10.10.26, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

[Details](#)

Unserer Wanderangebote im Herbst

- **Themenwanderung zum Quirl in der Sächsischen Schweiz**

Samstag, 26.09.2026, 09:20 - 16 Uhr

Treffpunkt: 9:20 Uhr: Hauptbahnhof DD oder 10:10 Uhr am S-Bahnhof Königstein (S1)

- **Themenwanderung in der Dresdner Heide**

Freitag, 23.10.2026, 10 - 15 Uhr

Treffpunkt: (H) „Plattleite“ (Tram 11) | Endpunkt: (H) Wilhelminenstraße (Tram11)

- **Wanderung und Stadtteilführung Friedrichstadt**

Dienstag, 3.11.2026, 14 – 18 Uhr

Treffpunkt: (H)Messe, Gleisschleife (Tram 10) | Endpunkt: riesa efau, Adlergasse 14, Dresden

Vorträge/Workshops

- **„Die Möglichkeiten des Ruhestandes gezielt nutzen“ (Vortrag)**

Dienstag, 07.10.26, 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Friedrichstadt, Alfred Althus Str.2a [Details](#)

- **„Aktiv und Vernetzt im Ruhestand“ (Workshop)**

Donnerstag, **10.12.2026**, 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: riesa efau, Adlergasse 14 [Details](#)

KÜR-Qualifizierungsangebote für Ehrenamtliche (und die, die es werden wollen)



Bewegungsangebote für Menschen 60+ (2h)

Der kostenfreie Kurs vermittelt in Theorie und Praxis alltagsnahe Übungen zur Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit bei Senioren. Mittwoch 11. November 2026 von 15 bis 17 Uhr | Herzberger Straße 2; 01239 Dresden | Anmeldung:

<https://t1p.de/4wxixw>



Ernährung und Verköstigung mit und für Menschen 60+ (2h)

Die Veranstaltung gibt praxisnahe Tipps für eine gesunde, saisonale und optisch ansprechende Verpflegung, inklusive anschaulicher Beispielverköstigung (Beitrag: 3-4 Euro). Mittwoch, 27. Januar 2027 von 9 bis 11 Uhr | Herzberger Straße 2; 01239 Dresden | Anmeldung: <https://t1p.de/r23mm>

Ehrenamtsqualifikation 55 plus (4-teilig)

Montag, **02., 09., 23.11.** und **30.11.2026**; jeweils 15.30 - 18.00 Uhr, Ort: Stadtteilhaus Johannstadt.
Infos und Anmeldung: www.awo-in-sachsen.de/kuer

Neues Begegnungs- und Beratungsangebot in Leubnitz-Neuostra



Die AWO eröffnet am 16.9 eine neue Begegnungs- und Beratungsstelle für Senioren in Leubnitz (Wilhelm-Franke-Straße 31). Die Eröffnungsfeier findet von 10:00 bis 14 Uhr statt. Im Treffpunkt erwartet Sie ein vielfältiges Angebot für alle Menschen ab 60+. Auch Ehrenamtliche sind Willkommen, sich mit Ihren Ideen einzubringen. [Link](#)

Neues Programm der Volkshochschule und Seniorenakademie

Das neue Programm der Volkshochschule mit tollen Angeboten finden Sie hier: [Link](#)
Das neue Programm der Dresdner Seniorenakademie gibt es ab Ende September [Link](#)

Dresdner Seniorenkonferenz am 30.9.2026

„Miteinander. Mitreden. Mitgestalten. – Beteiligung im Alter stärken“ am Mi, 30.09.2026, 09 - 16 Uhr | Veranstaltungsort: Stadtforum Dresden, Waisenhausstraße 14, 01069 Dresden
Weitere Informationen und Anmeldelink: [Link](#)

Tag der älteren Generation am 1.10 mit vielfältigen Veranstaltungen

Rund um den Tag der älteren Generation am Donnerstag den 1. Oktober gibt es verschieden Veranstaltungen:

- Schönfeld-Weißig ([Link](#))
- Scheune-Vorplatz ([Link](#))
- Im Sachsenforum ([Link](#))

Ehrenamtsbörse am 31.10

Wir sind dabei. Lernen Sie Angebote und Träger für ehrenamtliche Tätigkeiten kennen:
Ehrenamtsbörse 2026 – „Engagement trifft Nachbarschaft“ am Samstag, 31. Oktober 2026 | 10:00 bis 16:00 Uhr | Dresdner Rathaus | Rathausplatz 1

Impressum

Herausgeber:

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)

Herzberger Straße 2

01239 Dresden

Telefon 0351 2891612

Mobil: 01522 8082448

kuer@awo-in-sachsen.de

www.awo-in-sachsen.de/kuer

[www.youtube.com/@KÜR Dresden AWO/](https://www.youtube.com/@KÜR_Dresden_AWO/)

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-in-sachsen.de Betreff: „Abmeldung Newsletter“.