252-A1C003 Rente... und jetzt? Wege zu einem erfüllten und aktiven Ruhestand mit neuen Perspektiven für eine gesunde Lebensgestaltung Online-Workshop in Kooperation mit der Freiwilligenagentur pack ma's - Hans Lindner Stiftung

Beginn	Donnerstag, 02.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	pack ma's Freiwilligenagentur
Kursort	Online-Seminar

Der langersehnte Ruhestand rückt näher, doch viele Menschen erleben nach dem anfänglichen Hochgefühl eine unerwartete Leere.
Plötzlich ist da viel freie Zeit verfügbar und es fehlt an der Struktur, den sozialen Kontakten und der Anerkennung, die der Beruf mit sich gebracht hat.

Ein unvorbereiteter Übergang in den neuen Lebensabschnitt kann stark belastend sein und im schlimmsten Fall zu gesundheitlichen Problemen führen.

Das muss aber nicht sein! Mit unserem Workshop "Rente... und jetzt?" oder bei individuellen Beratungsgesprächen sensibilisieren wir Interessierte für die neuen Herausforderungen, die der Ruhestand mit sich bringt.
Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie ein sinnstiftender, gesunder und spaßbringender Übergang von der Arbeits- in die Ruhestandsphase gelingen kann.

Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, Ihren neuen Lebensabschnitt nicht nur als Ende der beruflichen Tätigkeit zu sehen, sondern als Beginn einer neuen, erfüllten Lebensphase.

Diese Veranstaltung findet online über die Videokonferenz-Plattform "Zoom" statt.
Die Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldung rechtzeitig per Mail zugesandt.

Zielgruppe:
Interessierte, die kurz vor dem Eintritt in den Ruhestand stehen
Rentnerinnen und Rentner, die ihren Ruhestand aktiv und sinnstiftend gestalten möchten

Ablauf:
Kurze Vorstellung der Freiwilligenagentur pack ma's (Träger: Hans Lindner Stiftung)
Warum sollte ich meinen Ruhestand planen?
Reise in einen neuen Lebensabschnitt - einpacken wegpacken auspacken
Anregungen und Tipps

Termine

Datum		Ort
02.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Onlineseminar (vhs Arnstorf)

zur Kursdetail-Seite