

## WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Das Seminar richtet sich an alle interessierten ArbeitnehmerInnen, die in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen. Ebenso sind alle an der Thematik politisch und gesellschaftlich Interessierte angesprochen.

Die Veranstaltung wird in Seminarform durchgeführt. Exkursionen und die kreative Einbeziehung der TeilnehmerInnen werden die Programminhalte nachhaltig intensivieren und einen Input für die praktische Umsetzung geben.

**Teilnehmerbeitrag: 430,00 Euro**

(inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Vollverpflegung und Exkursionskosten)

**Anmeldung bitte bis zum:  
30. Mai bzw. 04. Oktober 2021**

*Nutzen Sie das Anmeldeformular oder schreiben Sie eine E-Mail an:  
ullrich@hvhs-seddinersee.de*

Für die Veranstaltung kann Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) beantragt werden.

**Programmänderungen vorbehalten!**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Franziska Ullrich  
Tel.: 033205-2500-20  
Mail: ullrich@hvhs-seddinersee.de  
www.hvhs-seddinersee.de

## SO ERREICHEN SIE UNS

### Bus

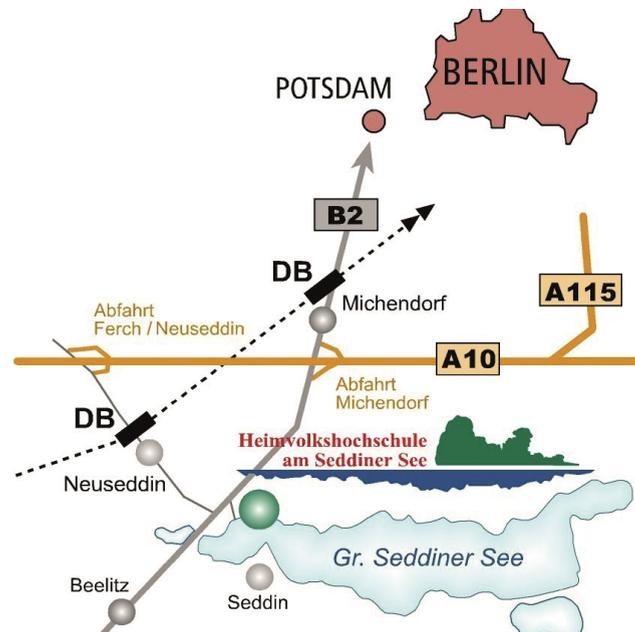
Linie 643 Potsdam - Beelitz  
Haltestelle „Neuseddin Heimvolkshochschule“

### Bahn

30 Minuten Fußweg von der Station Seddin oder mit der Buslinie 643 in Richtung Beelitz fahren. Haltestelle „Abzweig Neuseddin“

### PKW

A10 (Berliner Ring) Abfahrt Michendorf, dann die B2 Richtung Beelitz. Nach 2,5 km links abbiegen. (Schild „Heimvolkshochschule“)



Heimvolkshochschule am Seddiner See  
Seeweg 2, 14554 Seddiner See  
Tel.: 033205 25 00 0 | Fax: 033205 25 00 19



## Mein Projekt: Ruhestand

Ein Seminar für alle, die sich (demnächst) auf den Ruhestand vorbereiten

**Termine 2021:**

05. bis 11. Juli

29. November bis 03. Dezember

# Mein Projekt: Ruhestand

05. bis 09. Juli 2021 | 29. November bis 03. Dezember 2021

Für vielen Menschen ist der Übergang in den Ruhestand ein großer Umbruch zum gekannten Alltag. Die Neuorientierung ist aber auch eine Chance für die Neugestaltung der kommenden Lebensphase.

Dieses Seminar gibt Ihnen einen vertieften Einblick über die für den Ruhestand wichtigen Themen:

- Arbeit/Tätigkeit/Ehrenamt
- Soziale Beziehungen
- Gesundheit/Bewegung/Ernährung
- Wohnen im Alter

Wir befassen uns auch mit den gesellschaftlichen Erwartungen an die „jungen Alten“ und haben bei einer Exkursion nach Berlin die Gelegenheit zum Gedankenaustausch mit VertreterInnen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der Netzwerkagentur GenerationenWohnen.

Das Seminar ist vor allem eine gute Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten.

Was sind Ihre Ideen, Pläne und offenen Fragen? Welche der vielen Anregungen passen zu Ihnen?

Entwerfen Sie ein eigenes Konzept für Ihren Ruhestand.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Christoph Berg, Seminarleiter (ABF e.V.)  
Franziska Ullrich (HVHS)

## **Seminarinhalte**

Wo stehe ich?-

Biografiearbeit mit den 5 Säulen der Identität

Soziale Beziehungen

- Was ändert sich?
- Was können wir selbst tun, um unser Netzwerk zu pflegen und auszubauen?

Gesundheit, Bewegung und Ernährung

- Was wir selbst tun können, um uns fit und beweglich zu halten

Arbeit im Alter

- Wollen wir oder müssen wir noch länger arbeiten?
- Haben wir Lust auf Ehrenamt? Was macht Sinn und Freude?

Werde ich politisch korrekt alt und was denkt die Politik über das Altern?

Exkursion nach Berlin:

- Im Gespräch mit dem BMFSJ zur Seniorenpolitik
- Netzwerkagentur GenerationenWohnen: Selbstbestimmtes und Gemeinschaftsorientiertes Wohnen
- Senior Experten Service: Berufswissen und -erfahrung weiter ehrenamtlich nutzen

Exkursion nach Werder/ Havel zum Thema: Mehrgenerationenwohnen

## **Abendgestaltung**

Gespräche und Filme zu den Themen:

- Rollenmuster im Ruhestand
- Wohnen und Ehrenamt

## **Organisatorisches**

Das Seminar beginnt am Montag um 11.00 Uhr und endet am Freitag um 14.30 Uhr.

Bei Bedarf kann bereits am Sonntag angereist werden.

Nach unseren Gesprächen in Berlin steht Ihnen noch freie Zeit zur Verfügung, um Berlin zu erkunden.

„Ich habe von diesem gelungenen Themenmix und den abwechslungsreichen Methoden sehr profitiert und bin mit frischem Mut und Neugier auf mein Alter aus dem Seminar gegangen.  
Herzlichen Dank an die Seminarleitung!“  
(Teilnehmerin, November 2020)