

Workshop „Bildung und Engagement im Alter – Übergänge bewusst gestalten“

15. April 2025

Impuls *seniorTrainerin* Hamburg
- Neue Wege im Ruhestand -

Anneliese Kron, Cornelia Güdner

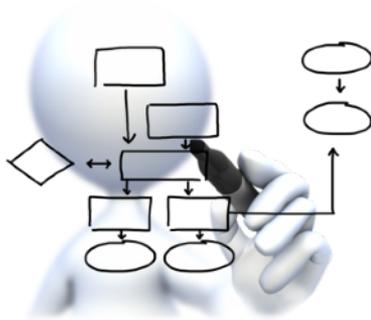
Preisträger 2020
Lernen, ein Leben lang



Projekt: Neue Wege im Ruhestand

- Kurzvorstellung seniorTrainerin Hamburg
- Einführung in den Impuls - allgemeine Gedanken zum Thema
- Summary - Kernbotschaften und bedeutsame Elemente unserer Orientierungsrunde
- Fragen und Antworten





- engagierte und kompetente Menschen
- Generation 55plus
- Berufsphase beendet
- Freiwillig engagiert in zeitlich begrenzten Projekten
- Engagement für gemeinnützige Vereine und Initiativen



- Das Berufsende ist eine der größten Herausforderungen und Veränderungen im Leben. Das Alte bricht weg – das Neue ist noch nicht da
- Eine neue Lebensphase steht an - Ruhestand
- Unser Angebot - Neue Wege im Ruhestand eine Orientierungsrunde mit Mehrwert für Teilnehmende sowie Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen



Kernbotschaften:

Unsere Orientierungsrunde ist ein Angebot mit Expertise, über 150 gehaltene Orientierungsrunden und der Gewinn des DDN Preises in der Kategorie „Lernen ein Leben lang“

Ziel ist es, Berufstätige vor ihrem Eintritt in den Ruhestand zu Überlegungen anzuregen, was der Ruhestand für sie bedeuten wird und welche Gestaltungsmöglichkeiten er bietet.

Wir nennen freiwilliges Engagement als eine Möglichkeit, geben Überblicke über die Vielfalt und nennen Zugangswege.

Wiederholt wird uns zurückgespiegelt, dass wir genau die Fragen treffen, die sich viele auch schon selbst gestellt haben.

Zitat eines Teilnehmers: „Danke, dass wir einfach mal drüber gesprochen haben“.

Ein neuer Gestaltungsraum tut sich auf.

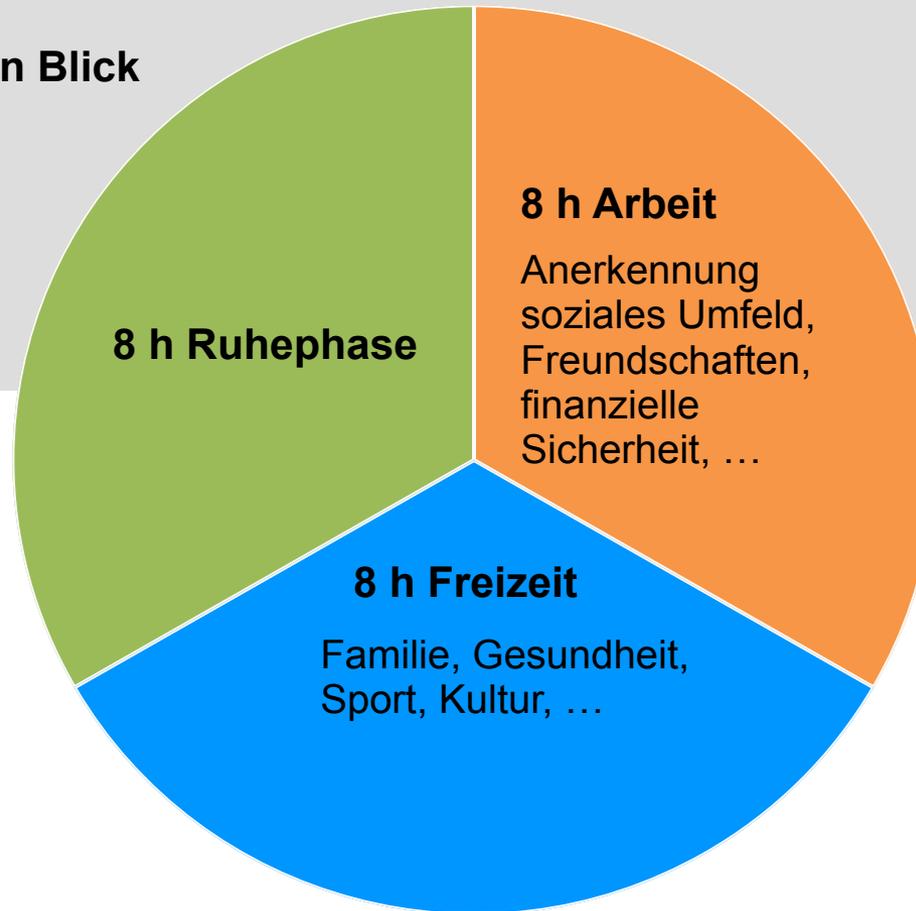


Elemente unserer Orientierungsrunde



Das Berufsende ist eine der größten Herausforderungen und Veränderungen im Leben. Das Alte bricht weg – das Neue ist noch nicht da. Es fehlen vertraute berufliche Kontakte, Aufgaben und Routinen.

**24 Stunden auf einen Blick
(stark vereinfacht)**



Im Mittelpunkt stehen:

- Veränderungen gegenüber der Berufstätigkeit, „Gewinne“, „Verluste“
- Worauf muss ich verzichten? Was ändert sich für mich?



Freiwilliges Engagement ist eine Möglichkeit der sinnvollen Betätigung.

Klären der Fragen:

- Was muss ich wissen, wenn ich mich freiwillig engagieren will?
- Was brauche ich, damit ich mich wohl fühle?
- Was kann ich?



- Welche Engagementbereiche gibt es?
- Welche Tätigkeiten gibt es?
- Welche Strukturen gibt es? Zeit, Versicherung, Auslagenerstattung



Die Wege ins Engagement sind vielfältig.

Wir besprechen:

- Welche nächste Schritte sind für mich sinnvoll?
- Wo finde ich Informationen und Zugänge?
- Wo kann ich mich persönlich beraten lassen?



Fragen und Antworten



Kontakt

seniorTrainerin Hamburg

Brennerstr.90 (Postanschrift)

20099 Hamburg

E-Mail: neue.wege@seniortrainer-hamburg.de

www.seniortrainer-hamburg.de

