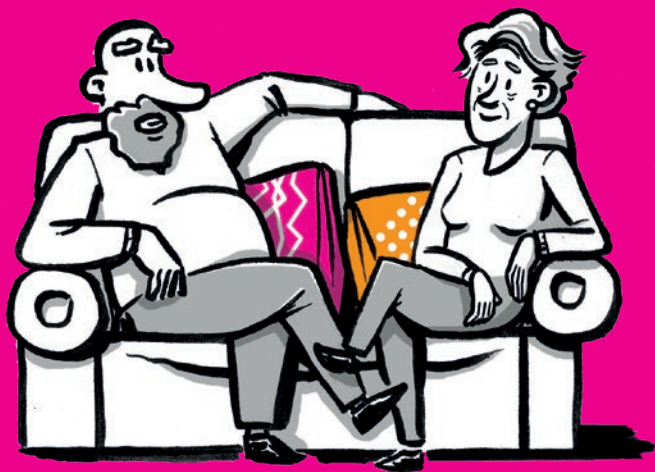


BALD IN
RENTE UND
LUST AUF
EINE **NEUE**
HERAUS-
FORDERUNG?



Sprungfeder

ENGAGIERT IN DIE RENTE



Orientierungsseminar

„Ruhestand - und dann?“

In Ruhestand zu gehen ist etwas anderes als nur die Einkommensquelle zu wechseln und den Beruf hinter sich zu lassen. Der Übergang in den neuen Lebensabschnitt birgt Chancen und Herausforderungen. Daher ist es gut, sich aktiv vorzubereiten.

In diesem dreitägigen Seminar blicken wir zurück auf das, was uns schon immer begeistert hat, was uns wichtig im Leben war und unserem Naturell entspricht. Wir stellen uns der Frage, was so bleiben darf, wie es ist und welche Ziele und Akzente man neu in seinem Leben setzen möchte.

Wir werden reflektieren, bilanzieren und visualisieren. Dabei wird es auch immer wieder Zeit zum gemeinsamen Austausch geben. Am Ende des Seminars entwickelt jeder sein/ihr Bild von der Zukunft, in dem die neuen Erkenntnisse in die unterschiedlichen Lebensbereiche einfließen. In die Rolle in der Familie, in das soziale Umfeld oder das Wirken in der Gesellschaft, z.B. in Form eines freiwilligen Engagements.

Welche Engagementmöglichkeiten es in Bremen gibt, erfahren Sie im Anschluss durch unsere **Berater*Innen in der Freiwilligenagentur und der Stadtbibliothek.**

Orientierungsseminar

„Ruhestand - und dann?“

Nächster Termin: 12.-14. Juni 2026

Ort: Freiwilligen-Agentur Bremen
Dammweg 18-20 / 28211 Bremen

Seminarzeiten: Freitag 14:00 - 19:00 Uhr
Samstag 09:30 - 18:00 Uhr
Sonntag 09:30 - 13:00 Uhr

Seminarbeitrag: 80 € für Selbstzahler
0 € für Freiwillige Engagierte

Durch die Unterstützung der Sparkasse Bremen reduziert sich der Seminarbetrag auf 80€. Bereits freiwillig Engagierte können sich den Seminarbetrag über einen Antrag ihrer Freiwilligenorganisation erstatten lassen (BQF Förderung).

Referent: Matthias Frischer ist Trainer für Interkulturelle Kommunikation, systemischer Coach (DGTA) und arbeitet seit 15 Jahren als Bildungsreferent.

Anmeldung über:

info@freiwilligen-agentur-bremen.de

Dies ist ein Kooperationsprojekt der:



+



60plus engagiert

Mit freundlicher Unterstützung von:



Sprungfeder



ENGAGIERT IN DIE RENTE

Wenn Sie sich engagieren möchten, dann ...

» Schreiben Sie uns

info@freiwilligen-agentur-bremen.de

» Besuchen Sie uns in der Zentralbibliothek

Montag bis Donnerstag: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

» Stöbern Sie in unserer Engagement-Börse

www.engagementboerse.de

» Rufen Sie uns an

Telefon: 0421-16 86 70 30

*Wir freuen uns
auf Sie!*



Sprungfeder ist ein Projekt der

**Freiwilligen
Agentur** Bremen

im sfd

www.freiwilligen-agentur-bremen.de