

## 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, wichtig im Leben war und ganz 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 und 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: **26.08. – 28.08.2022**

---

In der **Freiwilligen-Agentur Bremen**  
**Dammweg 18-20 / 28211 Bremen**

**Referent:** Matthias Frischer ist systemischer Coach und arbeitete sieben Jahren als Bildungsreferent. Er gibt Vorlesungen an der Hochschule Bremen und ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse.

### **Anmeldung unter:**

sprungfeder@freiwilligen-agentur-bremen.de

Die Fortbildung wird durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert und ist somit kostenfrei.

---

Dies ist ein **Kooperationsprojekt** der



+



**60plus engagiert**

### **Mehr Informationen finden Sie unter:**

[www.freiwilligen-agentur-bremen.de](http://www.freiwilligen-agentur-bremen.de)

[www.60plus-engagiert.de](http://www.60plus-engagiert.de)