



**ProPublic**



## **Seminar**

# **Vorbereitung auf die Pensionierung**

**mit Themen und Fragestellungen  
beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt,  
begleitet von verschiedenen Fachreferenten**

**Seminar 1: Freitag / Samstag 20./21. Mai 2022**

**Seminar 2: Freitag / Samstag 11./12. November 2022**

# Programm

## Freitag, 20. Mai 2022 oder Freitag, 11. November 2022

08.45 – 10.00	<b>Seminareröffnung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Begrüssung durch die Seminarleitung</li><li>- Zielsetzungen, Programm</li><li>- Sich kennen lernen (Vorstellung)</li></ul>
10.00 – 10.20	Pause
10.20 – 11.45	<b>Sich vorbereiten – worauf?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Austritt aus dem Erwerbsleben / Standortbestimmung</li><li>- Veränderungen im sozialen Umfeld</li><li>- Auseinandersetzung mit der Zeiteinteilung</li><li>- Visionen für einen neuen Lebensabschnitt</li></ul>
12.00 – 13.30	<b>Mittagessen</b> anschliessend Zimmerbezug
13.30 – 15.00	<b>Älter werden - gesund bleiben</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Was ist das Alter? Was verändert sich?</li><li>- Gesund bleiben: Was können wir dazu beitragen?</li><li>- Krankheiten und Beschwerden im Alter</li><li>- Fragen und Diskussion</li></ul>
15.00 – 15.20	<b>Pause</b>
15.20 – 17.00	<b>Woran auch noch zu denken ist: Rechtliche Fragen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Eherecht, Erbrecht, Nachlassregelungen</li><li>- Neues Erwachsenenschutzrecht</li><li>Fragen und Diskussion</li></ul>
17.30 – 18.30	<b>Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Eine Stunde Aqua-Fit im Hotel-Hallenbad</li></ul>
19.30	<b>Nachtessen im Hotel</b>

**Samstag, 21. Mai 2022 oder Samstag, 12. November 2022**

ab 07.30 Uhr	<b>Frühstück</b>
08.30 – 09.45	<b>Begrüßung zum 2. Tag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rückblick, Ausblick</li></ul> <b>Gewohnheiten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ernährung, Bewegung und geistige Fitness</li><li>-</li></ul>
09.45 – 10.15	<b>Pause</b>
10.15 – 12.00	<b>Wovon leben wir nach dem Austritt aus dem Erwerbsleben</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sozialversicherungen</li><li>- Pensionskasse</li><li>- Budget vorher / nachher</li><li>- Fragen und Diskussion</li></ul>
12.00 – 13.15	<b>Mittagessen</b>
13.15 – 14.15	<b>Sinn- und Beziehungsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lebensübergänge</li><li>- Frei leben – Leben gestalten</li><li>- Der Sinn des Lebens</li><li>- Aus Erfahrungen lernen</li></ul>
14.15 – 15.15	<b>Neues Erwachsenenschutzrecht</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gesetzliche Grundlagen</li><li>- KESB</li><li>- Beistandschaften</li></ul>
15.15 – 15.35	<b>Pause</b>
15.35 – 16.15	<b>Themen und Erfahrungen aus der Sozialarbeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wohnformen</li><li>- Mobilität</li><li>- Angebote für und von Senioren</li></ul>
16.15 – 16.45	<b>Wie weiter?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Persönliche Schwerpunkte und Planung</li><li>- Kursauswertung</li></ul>
ca. 16.45	<b>Seminarabschluss</b>

<b>Zielsetzungen</b>	<p>Sowohl in der Partnerschaft als auch für Alleinlebende bedeutet der Abschied vom Berufsleben eine Umstellung. Dieser Einschnitt wird in seinen Konsequenzen sehr oft unterschätzt.</p> <p>Der Aufbruch in diese neue Lebensphase lässt sich zu einem guten Teil vorbereiten und planen. Dabei geht es sowohl um das Erkennen von administrativen Vorkehrungen und Abläufen wie auch um das Aufzeigen und Erahnen von möglichen Chancen und Hindernissen auf dem Weg in den „Unruhezustand“.</p>
<b>Teilnehmerkreis Zielgruppe</b>	Versicherte der ProPublic Vorsorge Genossenschaft, welche im Laufe der nächsten fünf Jahre in Pension gehen.
<b>Seminarort</b>	<b>Hotel Heiden, Heiden</b>
<b>Datum</b>	Seminar 1: Freitag und Samstag, 20. / 21. Mai 2022 Seminar 2: Freitag und Samstag, 11. / 12. November 2022
<b>Organisation</b>	<p>ProPublic Vorsorge Genossenschaft Norma Stöckle</p> <p>Seminarleitung: Daniel Stöckle, Berufsbeistand, Mediator</p> <p>Referenten: bewährte Fachpersonen zu den einzelnen Themen</p>
<b>Kosten</b>	<p>2 Tage mit 1 Übernachtung in Seminarhotel, Vollpension und Teilnehmerunterlagen</p> <p><b>CHF 780.00 pro Teilnehmer / Teilnehmerin</b></p> <p>Bei Teilnahme des Lebenspartners mit Unterkunft im Doppelzimmer ermässigt sich der Kostenbeitrag um CHF 100.00 pro Paar.</p>
<b>Anmeldung</b>	<p><b>Bis spätestens 31. Januar 2022</b> an: ProPublic Vorsorge Genossenschaft Norma Stöckle St. Gallerstrasse 89, 9230 Flawil norma.stoeckle@pro-public.ch</p>
<b>Administrative Hinweise</b>	<p>Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Wir behalten uns das Recht vor, das Seminar bei zu wenig Teilnehmenden rechtzeitig abzusagen (Mindestteilnehmerzahl 12 Pers., max. 20 Pers.)</p> <p>Bei nachträglicher Abmeldung (nach Erhalt der Teilnahmebestätigung) werden 50 % oder bei Fernbleiben 100 % der Kosten in Rechnung gestellt.</p>