



ProPublic



Seminar

Vorbereitung auf die Pensionierung

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

Seminar 1: Freitag / Samstag 5. / 6. Mai 2023

Seminar 2: Freitag / Samstag 17. / 18. November 2023

Programm

Freitag, 5. Mai 2023 oder Freitag, 17. November 2023

- 08.45 – 10.00 **Seminareröffnung**
- Begrüssung durch die Seminarleitung
 - Zielsetzungen, Programm
 - Sich kennen lernen (Vorstellung)
- 10.00 – 10.20 Pause
- 10.20 – 11.45 **Sich vorbereiten – worauf?**
- Austritt aus dem Erwerbsleben / Standortbestimmung
 - Veränderungen im sozialen Umfeld
 - Auseinandersetzung mit der Zeiteinteilung
 - Visionen für einen neuen Lebensabschnitt
- 12.00 – 13.30 **Mittagessen**
anschliessend Zimmerbezug
- 13.30 – 15.00 **Älter werden - gesund bleiben**
- Was ist das Alter? Was verändert sich?
 - Gesund bleiben: Was können wir dazu beitragen?
 - Krankheiten und Beschwerden im Alter
 - Fragen und Diskussion
- 15.00 – 15.20 **Pause**
- 15.20 – 17.00 **Woran auch noch zu denken ist: Rechtliche Fragen**
- Eherecht, Erbrecht, Nachlassregelungen
 - Neues Erwachsenenschutzrecht
 - Fragen und Diskussion
- 17.30 – 18.30 **Fitness**
- Eine Stunde Aqua-Fit im Hotel-Hallenbad
- 19.30 **Nachtessen im Hotel**

Samstag, 6. Mai 2023 oder Samstag, 18. November 2023

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

Zielsetzungen	<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>
Teilnehmerkreis Zielgruppe	Versicherte der ProPublic Vorsorge Genossenschaft, welche im Laufe der nächsten fünf Jahre in Pension gehen.
Seminarort	Hotel Heiden, Heiden
Datum	Seminar 1: Freitag und Samstag, 5./6. Mai 2023 Seminar 2: Freitag und Samstag, 17./18. November 2023
Organisation	<p>ProPublic Vorsorge Genossenschaft Norma Stöckle</p> <p>Seminarleitung: Daniel Stöckle, Berufsbeistand, Mediator</p> <p>Referenten: bewährte Fachpersonen zu den einzelnen Themen</p>
Kosten	<p>2 Tage mit 1 Übernachtung in Seminarhotel, Vollpension und Teilnehmerunterlagen</p> <p>CHF 780.00 pro Teilnehmer / Teilnehmerin</p> <p>Bei Teilnahme des Lebenspartners mit Unterkunft im Doppelzimmer ermässigt sich der Kostenbeitrag um CHF 100.00 pro Paar.</p>
Anmeldung	<p>Bis spätestens 31. Januar 2023 an: ProPublic Vorsorge Genossenschaft Norma Stöckle St. Gallerstrasse 89, 9230 Flawil norma.stoeckle@pro-public.ch</p>
Administrative Hinweise	<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>