

| | |
|--|--|
| 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, 24. / 25. Mai 2024 Seminar 2: Freitag und Samstag, 15. / 16. November 2024 |
| Organisation | <p>ProPublic Vorsorge Genossenschaft Raphael Hersch</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 2024 an: ProPublic Vorsorge Genossenschaft Raphael Hersch St. Gallerstrasse 89, 9230 Flawil raphael.hersch@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> |



ProPublic



Seminar

Vorbereitung auf die Pensionierung

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

Seminar 1: Freitag / Samstag 24. / 25. Mai 2024
Seminar 2: Freitag / Samstag 15. / 16. November 2024

Programm

| <u>Freitag, 24. Mai 2024 oder Freitag, 15. November 2024</u> | | ab 07.30 | <u>Samstag, 25. Mai 2024 oder Samstag, 16. November 2024</u> |
|--|--|---------------|--|
| 08.45 – 10.00 | Seminareröffnung <ul style="list-style-type: none">- Begrüssung durch die Seminarleitung- Zielsetzungen, Programm- Sich kennen lernen (Vorstellung) | 08.30 – 09.45 | Frühstück Begrüssung zum 2. Tag <ul style="list-style-type: none">- Rückblick, Ausblick Gewohnheiten <ul style="list-style-type: none">- Ernährung, Bewegung und geistige Fitness |
| 10.00 – 10.20 | Pause | 09.45 – 10.15 | Pause |
| 10.20 – 11.45 | Sich vorbereiten – worauf? <ul style="list-style-type: none">- Austritt aus dem Erwerbsleben / Standortbestimmung- Veränderungen im sozialen Umfeld- Auseinandersetzung mit der Zeiteinteilung- Visionen für einen neuen Lebensabschnitt | 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 – 13.30 | Mittagessen anschliessend Zimmerbezug | 12.00 – 13.15 | Mittagessen |
| 13.30 – 15.00 | Älter werden - gesund bleiben <ul style="list-style-type: none">- Was ist das Alter? Was verändert sich?- Gesund bleiben: Was können wir dazu beitragen?- Krankheiten und Beschwerden im Alter- Fragen und Diskussion | 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 |
| 15.00 – 15.20 | Pause | 14.15 – 15.15 | Neues Erwachsenenschutzrecht <ul style="list-style-type: none">- Gesetzliche Grundlagen- KESB- Beistandschaften |
| 15.20 – 17.00 | Woran auch noch zu denken ist: Rechtliche Fragen <ul style="list-style-type: none">- Eherecht, Erbrecht, Nachlassregelungen- Neues Erwachsenenschutzrecht- Fragen und Diskussion | 15.15 – 15.35 | Pause |
| 17.30 – 18.30 | Fitness <ul style="list-style-type: none">- Eine Stunde Aqua-Fit im Hotel-Hallenbad | 15.35 – 16.15 | Themen und Erfahrungen aus der Sozialarbeit <ul style="list-style-type: none">- Wohnformen- Mobilität- Angebote für und von Senioren |
| 19.30 | Nachtessen im Hotel | 16.15 – 16.45 | Wie weiter? <ul style="list-style-type: none">- Persönliche Schwerpunkte und Planung- Kursauswertung |
| | | ca. 16.45 | Seminarabschluss |