

<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, 22. / 23. Juni 2018 Seminar 2: Freitag und Samstag, 23. / 24. November 2018
<b>Organisation</b>	<p>ProPublic Vorsorge Genossenschaft Norma Stöckle</p> <p>Seminarleitung: Jean-Pierre Sutter, mag. oec. HSG</p> <p>Referenten: bewährte Fachpersonen zu den einzelnen Themen</p>
<b>Kosten</b>	<p>2 Tage mit 1 Übernachtung in Seminarhotel, Vollpension und Teilnehmerunterlagen <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 2018</b></p> <p>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>



**ProPublic**

## Seminar

## Vorbereitung auf die Pensionierung



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

**Seminar 1: Freitag, 22. / 23. Juni 2018  
Seminar 2: Freitag, 23. / 24. November 2018**

## Programm

### Freitag, 22. Juni 2018 oder Freitag, 23. November 2018

Ab 08.30 Uhr	Begrüssungskaffee im Hotel
09.00 – 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 – 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 – 15.30	<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>
15.30 – 16.00	<b>Pause</b>
16.00 – 17.00	<b>Gewohnheiten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ernährung, Bewegung und geistige Fitness</li></ul>
17.30 – 18.30	<b>Fitness konkret</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Eine Stunde Aqua-Fit im Hotel-Hallenbad</li></ul>
19.30	<b>Nachtessen im Hotel</b>

## Programm

### Samstag, 23. Juni 2018 oder Samstag, 24. November 2018

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>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>
09.45 – 10.15	<b>Pause</b>
10.15 – 12.15	<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>
12.30 – 13.45	<b>Mittagessen</b>
13.45 – 15.45	<b>Woran auch noch zu denken ist: Rechtliche Fragen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Eheerbrecht, Erbrecht, Nachlassregelungen</li><li>- Neues Erwachsenenschutzrecht</li><li>- Fragen und Diskussion</li></ul>
15.45 – 16.15	<b>Pause</b>
16.15 – 17.00	<b>Themen und Erfahrungen aus der Sozialarbeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wohnformen</li><li>- Mobilität</li><li>- Politische Dimensionen</li><li>- Angebote für und von Senioren</li></ul>
17.00 – 17.30	<b>Wie weiter?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Persönliche Schwerpunkte und Planung</li><li>- Kursauswertung</li></ul>
ca. 17.30	<b>Seminarabschluss</b>