



# Wenn der Wecker nicht mehr klingelt, weil die Arbeit nicht mehr ruft Vorbereitung auf den Ruhestand

17. - 19. Mai 2021

B 41

## TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Viele Menschen erwarten ihren Ruhestand voller Vorfreude, endlich ist Zeit für die vielen Dinge, die bisher zu kurz kamen. Der Übergang in den Ruhestand ist ein wichtiger neuer Lebensabschnitt, der aber auch häufig mit zwiespältigen Gefühlen verbunden ist. Die Freude und Neugierde auf die neue Freiheit wird nicht selten getrübt durch die Unsicherheit, ob auch die Zeit ohne das Eingebundensein in Arbeitsprozesse und Arbeitskontakte sinnstiftend und befriedigend ist. Das Seminar gibt wertvolle Anstöße für einen aktiven Umgang mit den Chancen und Herausforderungen in dem neuen Lebensabschnitt.

Durch Impulsreferate, Gruppengespräche und kreative Übungen werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Ruhestand bewusst, aktiv und konstruktiv zu gestalten.

Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt, Bildungsreferentin

Referentinnen: Margret Hilleringmann, Diplom-Sozialarbeiterin, Supervisorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin

Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin, Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Interessierte

### PROGRAMM

Montag, 17.05.2021

bis 10:00 Uhr	Anreise der Teilnehmenden	11:30 – 11:45 Uhr	Pause
10:00 – 11:30 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches	11:45 – 12:30 Uhr	Es geht um's annehmen, das was ist – als Voraussetzung um gut nach vorne zu schauen
	Die beste Zeit – ist immer die, die ich GERADE lebe	12:30 Uhr	Mittagspause
	Was habe ich erreicht?	13:30 – 15:00 Uhr	Alter(n) im Wandel – Chancen und Herausforderungen
	Welche Lebensziele sind noch offen?	15:00 – 15:30 Uhr	Neue Forschungsergebnisse zum Thema Älterwerden Impulsreferat, Diskussion
			Pause

15:30 – 17:00 Uhr Alter(n) im Wandel –  
Chancen und Herausforderungen  
Neue Forschungsergebnisse zum  
Thema Älterwerden  
Impulsreferat, Diskussion  
Referentin: Margret Hilleringmann

15:30 – 17:00 Uhr Vision und Perspektiven entwickeln für die  
Zeit „Danach“ - Handlungsschritte entwickeln  
Auswertung der Tagung  
Referentin: Margret Hilleringmann

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Dienstag, 18.05.2021

9:15 – 10:45 Uhr Vorbilder, die mich im Zusammenhang mit  
dem Thema Älterwerden geprägt haben  
Impuls, Gespräch, Plenum  
10:45 – 11:00 Uhr Pause  
11:00 – 12:30 Uhr Vorbilder, die mich im Zusammenhang mit  
dem Thema Älterwerden geprägt haben  
Impuls, Gespräch, Plenum  
12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause  
13:30 – 15:00 Uhr Resilienz – das was mich trägt, schützt  
und immer wieder auf s Neue aufrichtet  
15:00 – 15:30 Uhr Pause  
15:30 – 17:00 Uhr „Was machst du denn hier?  
Ich wohne hier! Aber doch nicht jetzt,  
um diese Zeit!“ Zitat aus der  
Filmkomödie „Pappa ante Portas“  
Beziehungen neu gestalten  
Referentin: Margret Hilleringmann

### Mittwoch, 19.05.2021

9:15 – 10:45 Uhr Ich will keinen Seniorenteller!  
Gesunde Ernährung im Ruhestand  
10:45 – 11:00 Uhr Pause  
11:00 – 12:30 Uhr Zeit für Neues – Kochen im Ruhestand  
Gemeinsam ein Mittagessen zubereiten  
Referentin: Ulrike Bracht  
12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause  
13:30 – 15:00 Uhr Vision und Perspektiven entwickeln für  
die Zeit „Danach“  
Wie kann ich meine Perspektiven und  
Pläne umsetzen?  
15:00 – 15:30 Uhr Pause

### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Angela Wieneke  
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 4026  
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de      www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.  
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

### Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Birgit Dittrich-Kostädt, Tel. 02921 371 238

### Kosten **190,00 €**

Kost & Logis in der TAGUNGSSTÄTTE SOEST zubuchbar.  
Einzelzimmer Standard (Etagenduschen/-WC): 32,00 €;  
Frühstück: 7,00 €; Mittagessen: 8,50 €; Abendessen: 7,50 €

Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:  
Sparkasse SoestWerl  
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14  
Verwendungszweck: Kosten, B 41, 17.05.21

### Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab.  
Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9  
Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der  
angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei  
Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

### Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15 | 59494 Soest  
Tel. 02921 371 280      [www.tagungsstaette-soest.de](http://www.tagungsstaette-soest.de)

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung  
in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu  
Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

### Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026, [wieneke@frauenhilfe-westfalen.de](mailto:wieneke@frauenhilfe-westfalen.de)

**Wenn der Wecker nicht mehr klingelt, weil die Arbeit nicht mehr ruft - Vorbereitung auf den Ruhestand**  
17. – 19.05.2021, B Nr. 41

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Mobiltelefon

\_\_\_\_\_  
EMail

\_\_\_\_\_  
Geb.-Datum

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen  
elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von  
Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in  
Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung  
können Sie jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift

Zubuchbare Leistungen der TAGUNGSSTÄTTE SOEST:

Einzelzimmer Standard

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift