

## WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Das Seminar richtet sich an alle interessierten ArbeitnehmerInnen, die in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen und alle an der Thematik politisch, gesellschaftlich und aus eigenen Bedürfnissen Interessierte.

Die Veranstaltung wird in Seminarform durchgeführt. Exkursionen und die kreative Einbeziehung der Teilnehmer in die Thematik werden die Programminhalte nachhaltig intensivieren und einen Input für die praktische Umsetzung setzen.

**Teilnehmerbeitrag: 340,00 Euro**

(inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Vollverpflegung und Exkursionskosten)

Anmeldung bitte bis zum:

**12. Februar 2020**

Nutzen Sie das Anmeldeformular oder schreiben Sie eine E-Mail an:  
[info@hvhs-seddinersee.de](mailto:info@hvhs-seddinersee.de)

Für die Veranstaltung kann Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) beantragt werden.

**Ihr Ansprechpartnerin:**

Franziska Ullrich  
Tel.: 033205-2500-20  
Mail: [ullrich@hvhs-seddinersee.de](mailto:ullrich@hvhs-seddinersee.de)

## SO ERREICHEN SIE UNS

**Bus von Potsdam Hbf.**  
Linie 643 Potsdam - Beelitz  
Haltestelle „Heimvolkshochschule“

**Bahn - Bahnhof Seddin**  
30 Minuten Fußweg von der Station Seddin oder mit der Buslinie 643 in Richtung Beelitz fahren Haltestelle „Heimvolkshochschule“

**PKW**  
A10 (Berliner Ring) Abfahrt Michendorf, dann die B2 Richtung Beelitz. Nach 2,5 km links abbiegen (Schild „Heimvolkshochschule“)



Heimvolkshochschule am Seddiner See  
Seeweg 2, 14554 Seddiner See  
Tel.: 033205 25 00 0 | Fax: 033205 25 00 19

**Heimvolkshochschule** 

**am Seddiner See**

Bildungsstätte im Land Brandenburg



*Mein Projekt Ruhestand-  
Wer bin ich dann?*

*02. bis 05. März 2020*

*Ein Seminar für alle, die sich  
(demnächst) auf den  
Ruhestand vorbereiten.*

Dieses Seminar gibt einen vertieften Einblick über die für das Alter wichtigen Themen:

Themen:

- ◆ Arbeit/Tätigkeit/Ehrenamt,
- ◆ Soziale Beziehungen,
- ◆ Gesundheit/Bewegung/Ernährung.

Wir befassen uns auch mit den gesellschaftlichen Erwartungen an die „jungen Alten“ und haben bei einer Exkursion nach Berlin die Gelegenheit zum Gedankenaustausch mit VertreterInnen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und des Bundestags.

Das Seminar ist vor allem eine gute Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten.

Was sind die Ideen, Pläne und offene Fragen? Entwerfen Sie eigene Konzepte und Ideen für Ihren Ruhestand.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Verein Arbeit, Bildung und Forschung e.V. (Berlin) statt.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Christoph Berg und Brigitte Hansmeier,  
Dozent/in, (ABF e.V.)

Franziska Ullrich (HVHS)

### Montag, 02. März 2020

Anreise

11:00: Begrüßung, Organisation, Programmhinweise

Kennenlernen und Erwartungen

12:30: Mittagspause

14:00: Die fünf Säulen meiner Identität:

- ◆ Leiblichkeit und Körper
- ◆ Arbeit und Leistung
- ◆ Soziale Beziehungen
- ◆ Materielle Sicherheit
- ◆ Werte und Normen

16:00: Biographiearbeit- Standortbestimmung

18:00: gemeinsames Abendessen

20:00: Tätig sein und soziale Beziehungen im Alter (Film)

### Dienstag, 03. März 2020

09:00: Arbeit, Tätigkeit, Ehrenamt im Alter  
Soziale Beziehungen im Alter  
Impulsvorträge, Gruppenarbeit

12:30: Mittagspause

13:15: Wohnformen im Alter

14:45: Exkursion nach Werder/Havel zum Thema: Mehrgenerationenwohnen

Abends Filme zu den Themen:  
Wohnen und Ehrenamt

### Mittwoch, 04. März 2020

08:45: Vorstellung der Altenberichte der Bundesregierung und des Deutschen Alterssurveys

Diskussion und Vorbereitung des Besuchs im Ministerium BMFSFJ und im Deutschen Bundestag

11:45: Mittagessen, anschließend Fahrt nach Berlin

14:30: Besuch des BMFSFJ: Gespräch zur Seniorenpolitik der Bundesregierung

16:00: Besuch der Seniorenpolitischen Sprecherin einer Bundestagsfraktion, anschl. gemeinsame Auswertung

Abschließend: Freie Zeit in Berlin

### Donnerstag, 05. März 2020

09:00: Gesundheit, Bewegung, Ernährung im Alter  
Impulsvortrag und Gruppenarbeit

12:30: Mittagspause

13:15: Abschluss, Auswertung, Verabschiedung

**Gegen 14:15 Uhr Ende der Veranstaltung.**

Programmänderungen vorbehalten!

# Seminar - ANMELDUNG

Bitte per E-Mail an: [info@hvhs-seddinersee.de](mailto:info@hvhs-seddinersee.de)

oder Fax-Nr.: 033205 250019

Anmeldung bis 12. Februar 2020

## *Seminar: Mein Projekt Ruhestand – Wer bin ich dann?*

*vom 02. bis 05. März 2020*

Veranstaltungsort: Heimvolkshochschule am Seddiner See  
Seeweg 2, 14554 Seddiner See

**Für o.g. Veranstaltung melde ich mich an. Bitte in Druckschrift ausfüllen.**

Name

.....

Adresse/Straße

.....

PLZ/Ort

.....

Tel. ....

E-Mail: .....

---

Teilnehmerbeitrag: 340,00 € (inkl. Vollverpflegung, Übernachtung im Einzelzimmer,  
Exkursionskosten, Kursmaterial)

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung mit dem Hinweis zur  
Erstattung des Teilnehmerbeitrages.

Datum: .....

Unterschrift: .....

Heimvolkshochschule am Seddiner See  
Seeweg 2  
14554 Seddiner See

[www.hvhs-seddinersee.de](http://www.hvhs-seddinersee.de)  
Telefon: 033205 2500-0