

## WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Das Seminar richtet sich an alle interessierten ArbeitnehmerInnen, die in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen. Ebenso sind alle an der Thematik politisch und gesellschaftlich Interessierte angesprochen.

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

**Teilnehmerbeitrag: 390,00 Euro**

(inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Vollverpflegung und Exkursionskosten)

**Anmeldung bitte bis zum:  
10. Juni bzw. 04. Oktober 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.

**Programmänderungen vorbehalten!**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

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

## SO ERREICHEN SIE UNS

### Bus

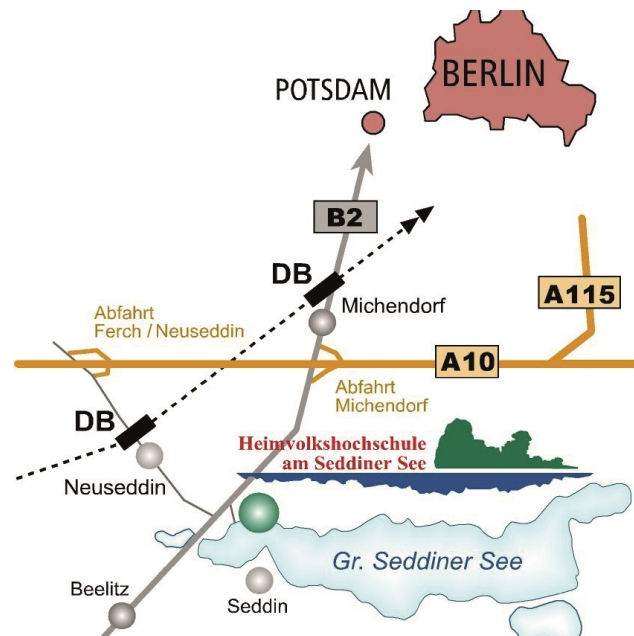
Linie 643 Potsdam - Beelitz  
Haltestelle „Abzweig Neuseddin“

### Bahn

30 Minuten Fußweg von der Station Seddin oder mit der Buslinie 643 in Richtung Beelitz fahren.  
Haltestelle „Abzweig Neuseddin“

### 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



## Mein Projekt: Ruhestand

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

**vom 06. bis 10. Juli 2020  
bzw.  
vom 09. bis 13. November 2020**

# Mein Projekt: Ruhestand

06. bis 10. Juli 2020 bzw. 09. bis 13. November 2020

Dieses Seminar gibt einen vertieften Einblick über die für den Ruhestand wichtigen Themen:

- Arbeit/Tätigkeit/Ehrenamt
- Soziale Beziehungen
- Gesundheit/Bewegung/Ernährung
- Wohnen im Alter

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 der Netzwerkagentur GenerationenWohnen.

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

Was sind Ihre Ideen, Pläne und offene Fragen? Entwerfen Sie ein eigenes Konzept für Ihren Ruhestand.

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

Christoph Berg und Helma Ziegler (ABF e.V.)  
Franziska Ullrich (HVHS)

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

## **Montag**

Anreise ab 10.00 Uhr

11:00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches und Kennenlernen

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Die 5 Säulen meiner Identität und wo stehe ich?

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Rückblick auf den ersten Tag

## **Dienstag**

08:45 Uhr Einstieg in den Tag

09:00 Uhr Soziale Beziehungen

- Was ändert sich?
- Was können wir selbst tun, um unser Netzwerk zu pflegen und auszubauen?

12:30 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Gesundheit und Bewegung

- Was wir selbst tun können, um uns fit und beweglich zu halten

18:30 Uhr Abendessen

abends: Gespräche und Film zum Thema Rollenmuster im Ruhestand

## **Mittwoch**

08:45 Uhr Einstieg in den Tag

09:00 Uhr Arbeit im Alter

- Wollen wir oder müssen wir noch länger arbeiten?
- Haben wir Lust auf Ehrenamt? Was macht Sinn und Freude?

12:30 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Werde ich politisch korrekt alt und was denkt die Politik über das Altern?

Vorbereitung auf den Berlinbesuch

18:00 Uhr Abendessen

abends: Gespräche und Filme zu den Themen: Wohnen und Ehrenamt

## **Donnerstag**

08:30 Uhr Einstieg in den Tag

09:00 Uhr Fahrt nach Berlin

10:30 Uhr Besuch des BMFSJ mit Gespräch zur Seniorenpolitik

12:00 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Netzwerkagentur Generationen Wohnen: Selbstbestimmtes und Gemeinschaftsorientiertes Wohnen

anschließend gemeinsame Auswertung

Freie Zeit in Berlin

## **Freitag**

08:30 Uhr Einstieg in den Tag

08:45 Uhr Exkursion nach Werder/ Havel zum Thema: Mehrgenerationen wohnen

11:00 Uhr Senior Experten Service: Berufswissen und -erfahrung weiter ehrenamtlich nutzen

12:30 Uhr Mittagessen

13:15 Uhr Abschluss, Auswertung und Verabschiedung

14:30 Uhr Ende der Veranstaltung