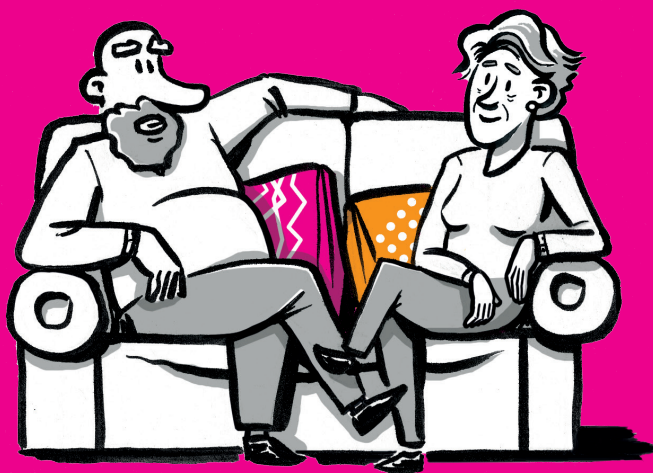


BALD IN  
**RENTE** UND  
**LUST** AUF  
EINE **NEUE**  
**HERAUS-**  
**FORDERUNG?**



*Sprungfeder*

ENGAGIERT IN DIE RENTE



## Orientierungsseminar

# „Ruhestand - und dann?“

---

**In Ruhestand zu gehen ist etwas anderes als nur die Einkommensquelle zu wechseln und den Beruf hinter sich zu lassen. Der Übergang in den neuen Lebensabschnitt birgt Chancen und Herausforderungen. Daher ist es gut, sich aktiv vorzubereiten.**

In diesem dreitägigen Seminar blicken wir zurück auf das, was uns schon immer begeistert hat, was uns wichtig im Leben war und unserem Naturell entspricht. Wir stellen uns der Frage, was so bleiben darf, wie es ist und welche Ziele und Akzente man neu in seinem Leben setzen möchte.

Wir werden reflektieren, bilanzieren und visualisieren. Dabei wird es auch immer wieder Zeit zum gemeinsamen Austausch geben. Am Ende des Seminars entwickelt jeder sein/ihr Bild von der Zukunft, in dem die neuen Erkenntnisse in die unterschiedlichen Lebensbereiche einfließen. In die Rolle in der Familie, in das soziale Umfeld oder das Wirken in der Gesellschaft, z.B. in Form eines freiwilligen Engagements.

Welche Engagementmöglichkeiten es in Bremen gibt, erfahren Sie im Anschluss durch unsere **Berater\*Innen in der Freiwilligenagentur und der Stadtbibliothek.**

## Orientierungsseminar

# „Ruhestand - und dann?“

---

Nächste Termine: **26.04. - 28.04.2024**  
**25.10. - 27.10.2024**

---

In der **Freiwilligen-Agentur Bremen**  
**Dammweg 18-20 / 28211 Bremen**

**Seminarbeitrag:** 140€ für Selbstzahler  
20€ für Freiwillige Engagierte  
(Förderung durch BQF Mittel)

**Referent:** Matthias Frischer ist Trainer für Interkulturelle Kommunikation, systemischer Coach (DGTA) und arbeitet seit 15 Jahren als Bildungsreferent.

### **Anmeldung unter:**

[sprungfeder@freiwilligen-agentur-bremen.de](mailto:sprungfeder@freiwilligen-agentur-bremen.de)

---

Dies ist ein Kooperationsprojekt der



+



60plus engagiert

### **Mehr Informationen finden Sie unter:**

[www.freiwilligen-agentur-bremen.de](http://www.freiwilligen-agentur-bremen.de)

[www.60plus-engagiert.de](http://www.60plus-engagiert.de)