

Pressesprecher: Stefan Leonhart
Telefon 08342 911-303
Fax 08342 911-565
pressestelle@ostallgaeu.de
Marktobersdorf, den 10.10.2023

M e d i e n i n f o

Workshop „Mit Begeisterung in den Ruhestand“

Die Bildungsberatung des Landkreises bietet ab 7. November den zweiteiligen Kurs „Mit Begeisterung in den Ruhestand“ an. Der Kurs ist offen für Mitarbeitende aller Berufsgruppen sowie Interessierte, die sich bereits in den ersten Jahren ihrer Rente befinden und neue Impulse suchen. Er bietet Unterstützung und Ideen, wie man den Lebensabschnitt des Ruhestands aktiv, bewusst und sinnerfüllt für sich gestalten kann. Start der zweiteiligen Veranstaltung ist am 7. November 2023.

Der Ausstieg aus dem Beruf ist ein bedeutendes Ereignis. Von einem auf den anderen Tag entfallen die bisherige berufliche Aufgabe, die Alltagsstruktur sowie Anerkennung und soziale Kontakte – wichtige Säulen der Identität. Trotz Vorfreude auf mehr Freizeit und Ruhe entstehen oftmals auch Unsicherheiten, gemischte Gefühle und Zukunftsfragen. Manche fühlen sich in dieser Situation hoffnungsfroh, andere ängstlich oder alleingelassen mit den Veränderungen, die ihnen bevorstehen.

Mit dem Workshop „Mit Begeisterung in den Ruhestand“ können alle, die den Übergang und den Einstieg in den Ruhestand aktiv gestalten möchten, den ersten Schritt machen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten beantworten die Teilnehmenden Fragen wie: „Wo stehe ich?“, „Was war gut in meiner Berufstätigkeit“, „Was ist für mich wirklich wichtig?“, „Welche Erwartungen hat mein Umfeld an mich?“ oder „Wie kann ich die neu gewonnene Zeit zufrieden und aktiv gestalten?“.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung erforderlich. Der Workshop findet an zwei aufeinander aufbauenden Terminen am 7. und 14. November 2023, jeweils von 16 bis 19 Uhr, im Landratsamt Ostallgäu, Raum Wertach, Schwabenstraße 11, 87616 Marktobersdorf statt. Anmeldung bei Christine Hoch, Landratsamt Ostallgäu, Tel.: 08342 911 293, E-Mail christine.hoch@lra-oal.bayern.de.