

Wir bieten:

- Individuelle Beratung
- Interkulturelle Begegnung, Austausch, Vernetzung
- Einblick gewinnen in unterschiedliche Lebenswelten und Werte
- Kennenlernen von ehrenamtlichen Möglichkeiten in Delmenhorst



Seminarleiter: Matthias Frischer – Trainer für interkulturelle Kommunikation und systemischer Coach (DGTA) und Bildungsreferent

Anmeldung für das Seminar:

Astrid Schalla und Karoline Behlke

Diakonisches Werk
Delmenhorst/Oldenburg-Land e.V.
Lange Straße 39
27749 Delmenhorst
Telefon: 0152 08991467

Seminar-Termin 1: 24.02. - 26.02.23

Fr 9:30-18 Uhr, Sa 9:30-18 Uhr, So 9:30-13 Uhr

Seminar-Termin 2: 02.06. - 04.06.23

Fr 9:30-18 Uhr, Sa 9:30-18 Uhr, So 9:30-13 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos,
für die Verpflegung wird gesorgt.

Veranstaltungsort:

Nachbarschaftszentrum im Wollepark
Westfalenstraße 6
27749 Delmenhorst



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN



60plus engagiert
mit Leidenschaft Zukunft gestalten



BALD in RENTE



und was dann?



Interkulturelles Fortbildungsseminar

„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.“

Matthias Frischer

Interkulturelles Fortbildungsseminar

Perspektiven 60+

Ü60 und weiter wie bisher?

Bald in Rente und nun?

Zukunft aktiv mitgestalten?



Die meisten Menschen freuen sich auf ihren Ruhestand. Dennoch bleibt die Frage nach dem „Was kommt dann?“ für viele noch unbeantwortet. Herausforderungen, wie Verlust einer sinnvollen Aufgabe, fehlende Selbstwirksamkeit sowie Wegfall von Verantwortung und kollegialem Austausch werden oftmals unterschätzt. Ruhestand bedeutet eine echte Umbruchsituation und nur wenige sind darauf gut vorbereitet.

mach mit!

Wir bieten Ihnen ein Seminar, das Sie auf den Ruhestand vorbereitet,

wählen Sie unter diesen beiden Terminen aus:

24.02. - 26.02.23 oder 02.06. - 04.06.23

Die Teilnahme ist kostenlos!

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen je Seminartermin begrenzt.

Ziel des Seminars:

- Orientierung und Sicherheit in Zeiten von Veränderung
- Entwicklung von attraktiven Zielen für die 3. Lebensphase
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der inneren Klarheit
- Informationen zu freiwilligem Engagement
- Austausch mit Anderen in einer ähnlichen Lebensphase

Am Ende des Seminar-Wochenendes entwickelt jede Person ihr Bild von der Zukunft.