



Fachstelle Alter

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland



Fachstelle Alter

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

Zielgruppe

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer am Ende der Erwerbsarbeit, die sich auf die nachberufliche Zeit vorbereiten wollen

Bildungsurlaub

Für das Seminar ist der Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Schleswig-Holstein (WBG) und nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt.

Sie können an diesem Seminar aber auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub beantragen.

Anreise

Sonntag, 3. März 2019

Tagungsbeginn

Montag, 4. März 2019, 9.00 Uhr

Tagungsende

Freitag, 8. März 2019, 12.00 Uhr

Tagungsort

Haus „Alter Leuchtturm“
Wilhelm-Bakker-Straße 4, 26757 Borkum

Veranstaltende

**Fachstelle Alter der Nordkirche
im Hauptbereich Frauen und Männer,
Jugend und Alter**

Gartenstraße 20, 24103 Kiel

Telefon 0431 / 55 779 140

petra.mueller@senioren.nordkirche.de

in **Kooperation** mit der
akademie am see. Koppelsberg

Leitung

Petra Müller,
Diplompädagogin / Erwachsenenbildnerin,
Referentin Fachstelle Alter der Nordkirche

Kosten

485,00 Euro, inkl. Übernachtung im Einzelzimmer, Vollverpflegung und Seminargebühr. Die Kurtaxe (2,30 € pro Tag) ist vor Ort zu entrichten.

Anmeldung

akademie am see. Koppelsberg
Birgit Bessert
b.bessert@akademie-am-see.net
Koppelsberg 7, 24306 Plön
Telefon 04522 – 7415 10

www.senioren.nordkirche.de

Bildungsurlaub

**Kursbestimmung -
Orientierung finden
am Ende der Erwerbsarbeit**



Mo, 4. – Fr, 8. März 2019

Anreise So, 3. März 2019

**Nordseeinsel Borkum
Haus „Alter Leuchtturm“**

Kursbestimmung – Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit

Mit dem Ende der Erwerbsarbeit, an der Schwelle zur nachberuflichen Phase, ziehen wir Bilanz, um den Kurs zu bestimmen, uns neu zu orientieren und um den Blick für die Zukunft frei zu bekommen. Denn schon längst ist der Lebensabschnitt Alter nicht mehr gleichzusetzen mit dem Rest des Lebens. Viele Ältere erleben nach dem Ende der Berufszeit noch zahlreiche Jahre ohne große körperliche Einschränkungen. Manche behaupten, es sei die schönste Zeit ihres Lebens. Diese 3. Lebenszeit bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen. Auf den Berufseinstieg werden wir vorbereitet. Ebenso wichtig ist es, das Berufsende zu gestalten und den Übergang in den Ruhestand zu bedenken.

Die wunderschöne Nordseeinsel Borkum, mit dem Blick aufs Meer und unter der Weite des Himmels, ist ein idealer Ort für so eine Kursbestimmung: Was lasse ich zurück, wenn das Arbeitsleben endet und die Kinder aus dem Haus sind? Wie will ich den neuen

Lebensabschnitt nach der Erwerbsarbeit gestalten? Wie teile ich meine Zeit neu ein? Welche Schwerpunkte will ich setzen? Welche (alten) Träume will ich verwirklichen? Womit will ich mich beschäftigen? Will ich mich ehrenamtlich engagieren und wenn ja, wo? Wie will ich im Alter wohnen und leben?

Seminarinhalte

- Rückblick auf die eigene Berufsbiographie am Ende der Erwerbsarbeit
- Wenn ich im Ruhestand bin: Worauf freue ich mich? Was befürchte ich? Was will ich endlich machen?
- Älter – alt – hochbetagt: Wie gestaltet sich heute aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung die Lebensphase Alter?
- Altersbilder früher und heute
- Die „5 Säulen der Identität“ (Arbeit, Soziales Umfeld, Leiblichkeit, Materielle Sicherheit, Sinn) bezogen auf die 3. Lebenszeit

- Wichtige Lebensbereiche in der nachberuflichen Zeit neu ordnen
- Von der Wichtigkeit, sich im Alter werden ein soziales Netz aufzubauen
- Betätigungsfelder in der nachberuflichen Zeit: Was will ich machen, womit will ich mich beschäftigen?
- Die Möglichkeit von ehrenamtlichem und bürgerschaftlichem Engagement
- Wohnen im Alter

Arbeitsweise

- Referate und Gesprächsimpulse
- Gespräche in Kleingruppen
- Zeit zum eigenen Nachsinnen
- **InselWegZeit** am Nachmittag: Die Seminarinhalte auf dem Weg und unter der Weite des Himmels weiter bedenken – ähnlich der Erfahrung Kierkegaards: „Es gibt nichts, was sich nicht auf einem Spaziergang klärt. Meine besten Gedanken habe ich mir erlaufen.“