

## Kursprogramm März 2019

**Der Verein Vorsorge 60plus verfolgt das Ziel, Menschen, die vor der dritten Lebensphase stehen, Anregungen und Hilfestellungen zur positiven Neuorientierung zu bieten und sie fit zu machen für das Abenteuer Pensionierung.**



### Die Pensionierung will geplant sein

Ein erfülltes und gelingendes Leben in der Nacherwerbsphase einschliesslich einem freudvollen Umgang mit den Menschen, mit denen wir verbunden sind, ist anspruchsvoll und stellt sich nicht von selber ein. Die Nacherwerbsphase hat sich in den vergangenen Jahrzehnten sehr stark gewandelt. Im Gegensatz zu früheren Generationen stehen Frauen und Männer an der Schwelle zur Pensionierung mitten im Leben und sind in aller Regel körperlich und geistig fit.

Die Gruppe der Pensionierten ist heute sehr experimentierfreudig und darf sich einer Fülle von Möglichkeiten und Angeboten erfreuen. Diese Gruppe ist aber auch konfrontiert mit einer Fülle von Anforderungen und Entscheidungen, die rechtzeitig getroffen werden sollten. Finanzielle Aspekte, Fragen zu Wohnen, persönlicher Vorsorge und zur Gestaltung von Beziehungen wollen gründlich und vertieft bedacht werden.

### Individuell und flexibel

Die Teilnehmenden erhalten in Fachvorträgen, interaktiven Programmteilen und Gruppengesprächen Gelegenheit, sich mit Fragen der Lebens- und Alltagsgestaltung nach dem Sinn eines Lebens ohne Erwerbsarbeit, sowie mit Sachfragen zu Gesundheit und veränderten Finanzen vertieft auseinander zu setzen. Ebenso werden Grenzen und Möglichkeiten der persönlichen Vorsorge (Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag), Erbrecht und zur Budgetgestaltung thematisiert.

Das zweitägige Seminar bietet fundierte Ansätze und Hilfestellungen zur Neuorientierung, um der Pensionierung bewusst, entspannt und mit Freude entgegen blicken zu können.

### Das Seminarteam

Für die Fachinputs werden ausschliesslich erprobte Fachleute engagiert. Die Themen und Inhalte werden in Gruppenarbeit von der theoretischen auf die Personen bezogene Ebene gebracht.

**Peter Ernst** dipl. Physiotherapeut FH, Meditationslehrer VI

**Susanne Ernst**, Sozialarbeiterin FH, Supervisorin BSO, Präsidentin Verin vs60plus

**Franz Heer** Sozialversicherungsfachmann, Vorsorge- und Steuerberatungen

**Hans-Balz Peter** Dr. oec. publ., Prof. em. für Sozialethik, Universität Bern

**Sonja Schmid** dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Bereichsleitung HF

**Benno Studer** Dr. iur., Fachanwalt SAV Erbrecht

### Seminarort

Landgasthof Ochsen, 5063 Wölflinswil  
Tel 062 877 11 06, [www.ochsen-woelflinswil.ch](http://www.ochsen-woelflinswil.ch)

### Weitere Informationen | Kontakt

Webseite [www.vs60plus.ch](http://www.vs60plus.ch)  
– Informationen zum Verein  
– Anmeldeformular

Sekretariat Susanne Attinger  
Tel 079 623 79 31, [info@vs60plus.ch](mailto:info@vs60plus.ch)

Verspätung Eine allfällige verspätete Ankunft zum Seminar wollen Sie bitte direkt im Landgasthof Ochsen unter Telefon 062 877 11 06 melden.

## Referenzen

Viele Firmen und Gemeindeverwaltungen ermöglichen dieses Seminar ihren Mitarbeitenden und LebenspartnerInnen als Dank und Wertschätzung an der Schwelle zur Pensionierung.

Der Verein Vorsorge 60plus hat in den vergangenen 30 Jahren u.a. mit folgenden Firmen und Behörden konstruktiv zusammengearbeitet:

Aargauische Kantonalbank  
Aerosol-Schweiz AG  
Ammann Schweiz AG  
Balteschwiler AG  
Bucher Municipal AG  
Bucher Unipektin AG  
EnergieDienst Holding AG  
Erdgas Ostschweiz  
Erne AG  
Feldschlösschen Getränke AG  
Gemeinde Laufenburg  
Gemeinde Wölflinswil  
Kernkraftwerk Leibstadt AG  
Klinik Schützen Rheinfelden  
Jakob Müller AG  
Novoplast AG  
swissgrid AG  
Stadt Aarau  
Stadt Rheinfelden  
Stahlton AG  
Stiftung Haus Morgenstern  
K. Studer AG  
SVA Sozialversicherung Aarau

## Kursprogramm 1. Tag

08:45	<b>Begrüssung und Ziele des Seminars</b>	Plenum
09:00	<b>Gesundheit und Lebensqualität</b> Dr. Hans-Balz Peter	Plenum
09:45	<b>Erwartungen an das Seminar</b> Meine Kompetenzen heute und morgen?	Gruppe
10:30	<b>Pause</b>	Restaurant
11:00	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	Plenum
11:45	<b>Neuorientierung und Sinnfindung</b> Dr. Hans-Balz Peter	Plenum
12:30	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>	Restaurant
14:00	<b>Loslassen und gewinnen</b> Was verändert sich, was bleibt gleich?	Gruppe
14:45	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	Plenum
15:00	<b>Vererben, Verschenken, Testament</b> Dr. iur. Benno Studer	Plenum
16:00	<b>Pause</b>	Restaurant
16:30	<b>Neue Rollen, neue Zeiteinteilung</b> Gibt es die Teilung der Zeit in Arbeit und Freizeit noch? Was ist Sinn erfüllte Zeit? Selbst- und Fremdbestimmung	Gruppe
17:15	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	Plenum
17:30	<b>Schluss</b>	

## Kursprogramm 2. Tag

08:15	<b>Finanzierung der Pension planen – Budget</b> Franz Heer	Plenum
09:00	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	Plenum
09:15	<b>Finanzierung der Pension planen – 1., 2. und 3. Säule</b> Franz Heer	Plenum
10:00	<b>Pause</b>	Restaurant
10:30	<b>Finanzierung der Pension planen – EL und HE, Frühpensionierung?</b> Franz Heer	Plenum
11:15	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	Plenum
11:30	<b>Finanzierung der Pension planen – Diverses</b> Franz Heer	Plenum
12:00	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>	Restaurant
13:30	<b>Persönliche Vorsorge, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung</b> Sonja Schmid	Plenum
14:30	<b>Input zum Thema Kommunikation</b> Susanne Ernst	Plenum
	<b>Konstruktive Kommunikationskultur</b>	Gruppe
15:20	<b>Auswertung, Schlussrunde</b>	Plenum
16:00	<b>Apéro</b>	