



## SEMINARPROGRAMM

<b>Thema:</b>	Kursbestimmung – Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit
<b>Zielgruppe:</b>	Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den letzten Jahren der Erwerbsarbeit oder am Beginn der Altersteilzeit
<b>Ort:</b>	Nordseeinsel Borkum
<b>Leitung:</b>	Petra Müller, Fachstelle Ältere der Nordkirche
<b>Termin:</b>	Sonntag, 12.11. – Freitag, 17.11.2023

**Sonntag, 12.11.2023** **Individuelle Anreise (16.45 Uhr Fähre ab Emden Außenhafen)**  
19.30 Uhr Abendessen

**Montag, 13.11.2023** **Älterwerden heute**  
08.00 Uhr Frühstück  
09.00 – 12.15 Uhr Vorstellungsrunde, Überblick über den Seminarablauf, Erwartungen an die Seminarwoche  
12.15 Uhr Mittagessen  
Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit  
16.30 – 18.00 Uhr Älter, alt, hochbetagt: Älterwerden heute in einer Gesellschaft des langen Lebens  
18.00 Uhr Abendessen  
19.15 – 20.45 Uhr Die verschiedenen Phasen des Älterwerdens differenziert betrachten

**Dienstag, 14.11.2023** **Meine Berufsbiografie und das Ende der Erwerbsarbeit**  
08.00 Uhr Frühstück  
09.00 – 12.15 Uhr Ressourcenorientiert auf die zurückliegende Erwerbsbiografie schauen: zusammentragen, reflektieren, analysieren, resümieren  
12.15 Uhr Mittagessen  
Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit  
16.30 – 18.00 Uhr Ich gehe durch mein Arbeitsleben  
18.00 Uhr Abendessen  
19.15 – 20.45 Uhr Auf den letzten Arbeitstag zugehen

**Mittwoch, 15.11.2023 Lebensbereiche, die am Ende der Erwerbsarbeit von Veränderung betroffen und neu zu ordnen sind**

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr	1. Alltag, 2. Rituale, 3. Zeit und Struktur
12.15 Uhr	Mittagessen Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit
16.30 – 18.00 Uhr	4. Lebensbereiche und Rollen, 5. Lebensform
18.00 Uhr	Abendessen
19.15 – 20.45 Uhr	6. Beziehungs- und Kontaktnetz

**Donnerstag, 16.11.23 Sich neue Betätigungsfelder in der nachberuflichen Zeit erschließen**

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr	Verschiedene Typen älterer Menschen in Bezug auf Betätigungsfelder und verschiedene Formen von Engagement
12.15 Uhr	Mittagessen Pause und Möglichkeit zur InselWegZeit
16.30 – 18.00 Uhr	Ideen für Betätigungsfelder in der nachberuflichen Zeit entwickeln anhand des „Engagementvierecks“ und des „Aktivitätensechsecks“
18.00 Uhr	Abendessen
19.15 – 20.45 Uhr	Leben und Wohnen im Älterwerden

**Freitag, 17.11.2023 Erste Wegmarken und Orientierungspunkte: Erkenntnisse aus dem Seminar**

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 12.15 Uhr	Erste Orientierungspunkte und Wegmarken auf dem Weg in die nachberufliche Zeit Auswertung der Seminarwoche
12.15 Uhr	Mittagessen <b>Individuelle Heimreise (13.30 Uhr Fähre ab Borkum Bahnhof)</b>

**Änderungen im Programmablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.**

**Da die Einheiten der InselWegZeit, die der Bewegung und Selbstreflexion dienen, wetterabhängig sind, kann es nach Absprache mit der Gruppe zu Änderungen im Zeitplan kommen.**

## Lernziele

### Die Teilnehmenden

- nehmen die verschiedenen Phasen des Älterwerdens und Alters in einer Gesellschaft des langen Lebens differenziert wahr, sie setzen sich mit Altersbildern auseinander und diskutieren die Gegebenheiten des demographischen Wandels, insbesondere des Strukturwandels des Alters,
- erkennen, dass ein rechtzeitig und bewusst gestalteter Übergang aus dem Erwerbsleben in die nachberufliche Zeit positive Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit hat,
- resümieren am Ende der Erwerbsarbeit ihre eigene Berufsbiografie mit dem Ziel, sich der im Berufsleben erworbenen Erfahrungen und Kompetenzen bewusst zu werden, um diese auch in der nachberuflichen Zeit in unsere Gesellschaft einbringen zu können (Erfahrungswissen Älterer),
- entwickeln Ideen, um wichtige Lebensbereiche in der nachberuflichen Zeit neu zu ordnen (Zeitstruktur, Schwerpunktsetzungen, Rollenfindung, Partnerschaft und Beziehungen, Erhaltung und Schaffung eines sozialen Netzes),
- finden heraus, welche Betätigungsfelder und –formen am Beginn des Ruhestandes für sie passend sind, was sie gerne tun würden, ob sie sich ehrenamtlich und/oder bürgerschaftlich engagieren wollen oder ob sie sich eine bezahlte Tätigkeit suchen wollen,
- erkennen, dass sinngebende und identitätsstiftende Tätigkeiten im Älterwerden und Alter zur Erhaltung der Gesundheit beitragen,
- erarbeiten Möglichkeiten einer weitgehend selbstbestimmten und verantwortlichen Gestaltung des Lebens im Alter,
- können die InselWegZeit als Achtsamkeitsübung und als Einübung eines täglichen Spaziergangs zur Erhaltung der Gesundheit nutzen, aber auch zur Vertiefung der Seminarinhalte - ähnlich der Erfahrung Kierkegaards: „Es gibt nichts, was sich nicht auf einem Spaziergang klärt. Meine besten Gedanken habe ich mir erlaufen.“

### Zielgruppe

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den letzten ein bis zwei Jahren vor dem Ende der Erwerbsarbeit oder direkt am Übergang in die nachberufliche Zeit, die sich auf den neuen Lebensabschnitt vorbereiten wollen

**Das Seminar erfüllt die gesetzlichen Vorgaben.**

**Die vollständige Anwesenheit ist für den Erhalt der Teilnahmebescheinigung erforderlich.**