



Fachstelle Alter

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland



Fachstelle Alter

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

Zielgruppe

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den letzten 2 – 3 Jahren der Erwerbsarbeit oder am Beginn der Altersteilzeit

Bildungsurlaub

Das Seminar ist in einigen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt. Man kann an dem Seminar aber auch teilnehmen, wenn man keinen Bildungsurlaub beantragen möchte.

Anreise

Sonntag, 28. Februar 2021

Seminarbeginn

Sonntag, 28. Februar 2021, 19:30 Uhr mit dem Abendessen

Seminarende

Freitag, 5. März 2021, 13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Tagungsort

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

Veranstalter

akademie am see. Koppelsberg
in Kooperation mit der Fachstelle Alter im Hauptbereich Frauen und Männer, Jugend und Alter der Nordkirche

Leitung

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

Kosten

570,00 Euro, inkl. Übernachtung im Einzelzimmer, Vollverpflegung und Seminargebühr. Der Gästebeitrag (2,30 € pro Tag) ist vor Ort zu entrichten.

Anmeldung

akademie am see. Koppelsberg
Koppelsberg 7, 24306 Plön
Telefon 04522 – 74150
kontakt@akademie-am-see.net

Fachstelle Alter der Nordkirche im Hauptbereich
Frauen und Männer, Jugend und Alter der Nordkirche
Petra Müller, Gartenstraße 20, 24103 Kiel
petra.mueller@senioren.nordkirche.de

www.senioren.nordkirche.de

Bildungsurlaub

Kursbestimmung - Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit



So, 28. Februar – Fr, 5. März 2021

Nordseeinsel Borkum
Haus „Alter Leuchtturm“

Kursbestimmung – Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit

Am Ende der Erwerbsarbeit, am Übergang in die nachberuflichen Zeit Bilanz ziehen, Orientierung finden, den Kurs bestimmen und einen Blick in die nahe Zukunft werfen. Schon längst ist der Lebensabschnitt nach dem Ende der Berufszeit nicht mehr gleichzusetzen mit dem Rest des Lebens. Nicht wenige behaupten, es sei die schönste Zeit ihres Lebens. Diese „dritte Lebenszeit“ bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen.

Die Nordseeinsel Borkum, mit dem Blick aufs Meer und unter der Weite des Himmels, ist ein idealer Ort für eine Kursbestimmung am Übergang in den Ruhestand oder am Beginn der Altersteilzeit, um die lange Zeit der Erwerbsarbeit anerkennend und wertschätzend abschließen zu können.

Die Inselzeit dient ebenso auch dazu, Ideen und Anregungen für einen sinnvollen und erfüllten neuen Lebensabschnitt zu entwickeln. 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? Welche neue Struktur und welche Rhythmen finde ich? Wie gestalten sich unter den neuen Bedingungen Beziehungen und Freundschaften? Welche Kontakte möchte ich knüpfen? Welche Schwerpunkte will ich setzen? Welche alten oder neuen Träume will ich verwirklichen? Womit will ich mich beschäftigen? Will ich mich ehrenamtlich engagieren und wenn ja, wo?

Wer mag, kann während der täglich eingeplante **InselWegZeit** am Mittag die Seminarinhalte am Strand und auf den Inselwegen bewegen und vertiefen.

Seminarinhalte

- Einen wertschätzenden Blick auf die eigene Berufsbiographie entwickeln
- Älter – alt – hochbetagt: Die verschiedenen Lebensphasen des Alters
- Sich mit dem eigenen Älterwerden auseinandersetzen
- Auf den letzten Arbeitstag zugehen:

die letzten Tage, Wochen und Monate vor dem Berufsende

- Lebensbereiche in der nachberuflichen Zeit neu ordnen: Zeit, Abläufe, Struktur, Beziehungen, Kontakte, Rollen
- Aufbau eines sozialen Netzes, um im Alter nicht aus dem Netz zu fallen
- Bewegung einplanen, auf Ernährung achten, den eigenen Biorhythmus neu entdecken
- Eine Vorstellung entwickeln, wie man sich die 3. Lebenszeit vorstellt
- Neue Betätigungsfelder aufspüren – auch als ehrenamtliches oder bürgerschaftliches Engagement

Arbeitsweise

- Vielfältige Gesprächsimpulse
- Austausch in Kleingruppen
- Zeit zum eigenen Nachsinnen
- InselWegZeit draußen in der Natur