



24-3-03 Zwischen Abschied und Neubeginn

Pilgernd über die Pensionierung nachdenken

Eine Woche unterwegs mit theologischen Anregungen und Pensionierungsimpulsen. Wir nehmen uns unterwegs Zeit, die Chancen und Herausforderungen zu bedenken, die in der nachberuflichen Phase auf uns warten.

Inhalt:

Die Verabschiedung vom Berufsleben ist ein bedeutender Schritt, der vieles im Leben verändern wird. Dieser Lebensübergang von der beruflichen in die nachberufliche Zukunft beeinflusst die Partnerschaft, die Finanzen, die Rolle in der Gesellschaft, und sie verändert den Zeit- und Lebensrhythmus. Die Pensionierung erfahren viele als markante Veränderung im Lebensgefühl. Wie das Leben in der nachberuflichen Phase aussehen wird, kann man nicht vorwegnehmen – aber man kann sich vorbereiten, sich gedanklich damit auseinandersetzen. Dazu sind wir an fünf Tagen auf Pilgerwegen unterwegs. Tägliche inhaltliche Impulse, Begegnungen am Weg, schweigende Wegstrecken, das Geniessen der schönen Landschaft und der lokalen Küche sind unsere Wegbegleiter. Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, besuchen Sie diesen Vorbereitungskurs idealerweise als Paar. Theologische Inputs, besinnliche Momente und immer wieder kurze Zeiten gemeinsamen Singens schaffen einen geborgenen Rahmen fürs Unterwegssein.

Ziele:

Die Teilnehmenden setzen sich mit folgenden Themen auseinander:

- Würdigung der Erwerbsbiografie
- Der Übergang
- Abschied – und wie weiter?
- Was fällt weg nach der Pensionierung?
- Welche neuen Entfaltungsräume entstehen?
- Wie verändern sich der Alltag, die Partnerschaft, die Beziehungen?
- Wie vorsorgen für eine gute körperliche, geistige und psychische Gesundheit?
- Alter und Altersleitbilder
- Umgang mit der Zeit
- Veränderungen im Zeitverständnis
- Spiritualität im Alter
- Was ist in finanzieller Hinsicht zu berücksichtigen und vorzubereiten?

Ablauf:

Kursabend zur finanziellen Vorbereitung auf die Pension und Vorbereitungstreffen:

- Mittwoch, 4. September 2024, 18.00-21.00 Uhr im Haus der Kirche, Bern
- Montag, 21. Oktober– Fr, 25. Oktober 2024 tägliches unterwegs sein von Valchava nach Schlanders

Zielgruppe:

Pfarrer:innen, Sozialdiakon:innen, Katechet:innen und weitere kirchliche Mitarbeitende vor der Pensionierung

Leitung:

Pfr. Thomas Schweizer, Theologe, Erwachsenenbildner und Pilgerbegleiter, Steffisburg

Frieda Hachen, Gerontologin MAS, Busswil

Ort:

Haus der Kirche, Bern (4.09.2024), von Valchava nach Schlanders (21.10.–25.10.2024)

Dauer:

5 Pilgertage plus vorgängiger Infoabend



Daten:	Mi, 4. September (Infoabend von 18.00–21.00 Uhr) und Mo, 21. Oktober – Fr, 25. Oktober 2024
Kosten:	CHF 1560 (Kursgeld CHF 870, Unterkunft und Verpflegung [Basis DZ HP] CHF 620 [EZ Zuschlag CHF 100], AKV CHF 70; subventionierter Preis, vgl. AGB) (Partner:innen CHF 1360)
Anmerkungen zum Kurs:	Subventionsformulare können hier heruntergeladen werden.
Referenznummer:	24-3-03

Für Auskünfte stehen wir Ihnen unter 031 340 26 41 oder via Mail an pwb@refbejuso.ch gerne zur Verfügung.