

## Erfüllte Lebenszeit – Perspektiven für die nachberufliche Lebensphase

Ein erfülltes Leben ist für jeden erstrebenswert. Wie kann dieses in der Zeit nach der regulären Berufstätigkeit aussehen? Welche Prioritäten möchten Sie setzen – und welche Rahmenbedingungen sind für Sie gegeben?



Die dritte Lebensphase bietet die Chance Neuland zu betreten und Neues im privaten – und vielleicht in einer weiteren beruflichen Tätigkeit zu erproben. Wer sich auf diese Veränderungen vorbereitet, findet sich im neuen Lebensabschnitt leichter zurecht. Dazu gehört die aktive Gestaltung der letzten Phase des Berufslebens ebenso wie die Entwicklung von Perspektiven für die Zeit nach dem Austritt aus dem Erwerbsleben.

Bei der Veranstaltung „Erfüllte Lebenszeit“ erhalten Sie Gelegenheit, sich über vielfältige Möglichkeiten, die sich Ihnen eröffnen zu informieren und zu unterschiedlichen Themen ins Gespräch mit Experten und Expertinnen zu kommen.

## Über das Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung

Das Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung (zze) ist das Kompetenzzentrum für bürgerschaftliches Engagement, Good Governance und unternehmerische Verantwortung. Durch unabhängige Forschung, Beratung und Qualifizierung unterstützen wir Bund, Länder und Kommunen, den Dritten Sektor und andere Organisationen. Unser gemeinsames Ziel ist es, zivilgesellschaftliche Prozesse in Deutschland und Europa zu gestalten. Das zze ist Projektpartner im drei Jahre laufenden und von der EU geförderten Projekt Senior Capital. Mit dem Projekt sollen die Potentiale Älterer im und außerhalb des Arbeitsmarkts in den Blick genommen werden. Die Praxisphase wird u.a. mit dieser Messe in Waldkirch umgesetzt.

### Kontakt

Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung (zze) im FIVE e.V.  
Bugginger Str. 38, 79114 Freiburg  
[www.zze-freiburg.de](http://www.zze-freiburg.de)

Sabine Kakuie    Tel.: 0761 47812843  
E-Mail: [kakuie@zze-freiburg.de](mailto:kakuie@zze-freiburg.de)

Wir danken Margarethe Schmidt Sonntag und Dr. Albert Sonntag für die kostenlose Überlassung der Räumlichkeiten und personelle Unterstützung vor Ort. [www.fabrik-sonntag.de](http://www.fabrik-sonntag.de)

Das Projekt SENIOR CAPITAL wird im Programm CENTRAL EUROPE umgesetzt und vom Europäischen Regionalentwicklungsfonds (ERDF) kofinanziert. [www.seniorcapital.eu](http://www.seniorcapital.eu)



SENIOR CAPITAL  
Erfahrung nutzen - Zukunft gestalten



SENIOR CAPITAL  
Erfahrung nutzen - Zukunft gestalten



# Erfüllte Lebenszeit

## Perspektiven für die nachberufliche Lebensphase

Informationsmesse  
und Workshops am 8. Mai 2014

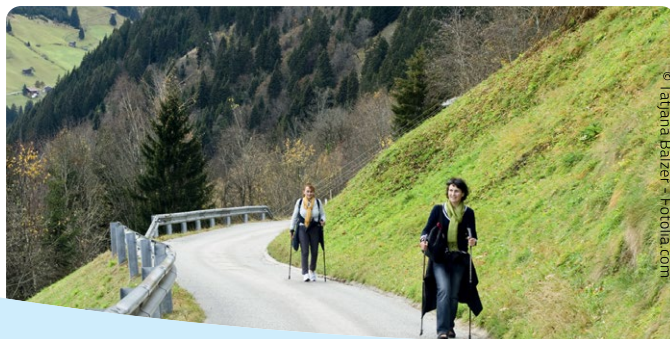
Waldkirch, Fabrik Sonntag - Kulturkathedrale



## Informationsmesse und Workshops am 8. Mai in Waldkirch

Von 16.30 – 21.00 Uhr finden Sie Informationen und erhalten Sie Beratung unter anderem zu

- **Waldkircher Projekten und Vereinen:** Anlaufstelle für Vereine der Stadt Waldkirch, Familienzentrum Rotes Haus, Stadt-seniorenrat Waldkirch, Waldkircher Beschäftigungs- und Qualifizierungsgesellschaft (WABE), „Die Eule“ – kulturelle und soziale Dienstleistungen
- **Gesundheitsthemen:** AOK Waldkirch
- **Rentenfragen:** Deutsche Rentenversicherung
- **Weiterbildung:** vhs Waldkirch, Seniorenstudium PH Freiburg
- **Existenzgründung:** Starterzentrum IHK



## Programm

### 16.30 Uhr: Begrüßung und Imbiss

Margarethe Schmidt Sonntag, Fabrik Sonntag  
Silke Marzluff, Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung

### Workshops mit Impulsreferaten und Diskussion

**17.00 Uhr - 17.45 Uhr: Entwicklung von Perspektiven für die neue Lebensphase:** Denkanstöße und Leitfragen zur Vorbereitung des neuen Lebensabschnitts

Dr. Margarita Stäb, Stäb Training, Beratung und Coaching

**18.00 Uhr - 18.45 Uhr: Weiterbildung:** Entwicklung vieler Perspektiven für lebenslanges Lernen – von Volkshochschule bis Studium  
Rolf Müller, Angelika Fröhlich, vhs Waldkirch

**19.00 Uhr - 19.45 Uhr: Gesundheit und Gesunderhaltung:** Nach einem langen Berufsleben ist in dem nun beginnenden Lebensabschnitt vieles neu zu ordnen und zu gewichten. Körper und Geist verlangen unsere Zuwendung, brauchen aber auch neue Herausforderungen. Nach einem kurzen Impulsreferat werden Wege aufgezeigt, wie dies gelingen kann.

Stefan Zeis, AOK Gesundheitskasse Waldkirch

**20.00 Uhr - 20.45 Uhr: Sinnstiftung durch Engagement:**

Etwas für sich und andere tun. Welchen Gewinn kann ein bürgerschaftliches Engagement bringen und welche Möglichkeiten gibt es in Waldkirch und Umgebung?

Pia Himmelsbach, Manager für Menschen

**keine Anmeldung erforderlich,  
die Teilnahme ist kostenfrei**

## Zum Projekt Senior Capital

Mit dem von der EU geförderten Projekt Senior Capital werden Instrumente zur Förderung der Beschäftigung älterer Beschäftigter weiter entwickelt und das Bewusstsein für das Potential älterer Mitarbeitender für Unternehmen geschärft. Dabei werden die Rolle und Einflussmöglichkeiten von Unternehmen, Kommunen, Bildungsträgern auf die Beschäftigung Älterer beleuchtet.

Gleichzeitig wird betrachtet, wie Kompetenzen Älterer auch über das Berufsleben hinaus sinnvoll eingesetzt werden können.

Jeder der Projektpartner setzt dabei Praxisprojekte mit eigenen Schwerpunkten um. Das Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung nimmt den Übergang in die nachberufliche Lebensphase in den Blick.

Mit der Informationsmesse und den Workshops „Erfüllte Lebenszeit“ möchten wir aufzeigen, wie vielfältig sich das Leben gestalten lässt: Für die einen stehen Frage der Gesundheit und Erhaltung der eigenen Fitness im Mittelpunkt, andere bilden sich in vertrauten oder neuen Themen weiter. Die neu gewonnene Zeit kann für Freizeitaktivitäten, ein gemeinnütziges Engagement oder auch berufliche Tätigkeit genutzt werden.

Mit der Messe und den Workshops möchten wir Ihnen Impulse geben, wie für Sie eine erfüllte Lebenszeit aussehen kann.

