

**Ziemlich
beste Jahre
erwarten Sie!**

**SIND SIE
BEREIT
DAFÜR?**





Raiffeisen unterstützt die Vortragsreihe als Kooperationspartner: „Um die Zeit nach dem Erwerbsleben unbeschwert genießen zu können, ist ein verlässlicher Partner für die finanziellen Angelegenheiten eine wichtige Voraussetzung. Daher unterstützen wir die Initiative und stellen unser Know-How zur Verfügung“, betont Vorstand Manfred Miglar.



„Im Leben sind es die Übergänge, die entscheidende Weichen stellen. Ein besonders Wichtiger ist jener, der aus dem Erwerbsleben heraus führt, in ziemlich beste Jahre hinein. Damit dieser Übergang positiv gestaltet werden kann, bedarf es der Auseinandersetzung damit. Wir sind überzeugt, dass diese Module Sie unterstützen und inspirieren werden.“
Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz

Organisation & Konzeption



Unterstützt von der



Ziemlich beste Jahre

Über das Gestalten und den Übergang in eine neue Lebensphase

Peter Weiskopf, GF Lebensraum Bregenz



Älter werden, endende Erwerbsarbeit und das Finden neuer Aufgaben erhalten seit einiger Zeit ein dringend benötigtes, neues Image. Heute gehen viele aktive, gesunde und tatkräftige Menschen in Pension, ihre Zahl wird in den kommenden Jahren stark steigen. So kommt Bewegung in ein Thema, das eine große gesellschaftliche Bedeutung hat. Eines der Grundbedürfnisse des Menschen ist eine sinnvolle Tätigkeit. Glück und Zufriedenheit hängen stark davon ab, wie sehr wir eingebunden sind in das, was wir als unser Umfeld empfinden. Deshalb kann der Übergang in die Pension mitunter problematisch werden, vor allem wegen des Wegfalls der Tagesstruktur durch Arbeitszeiten. Aber auch die zwangsläufigen Begegnungen mit Arbeitskolleg*innen ergeben sich nicht mehr von selbst, man ist auf sich und sein privates Umfeld zurückgeworfen. Ein bewusstes Gestalten dieser Zeit ist mehr als empfehlenswert – am besten schon vor dem tatsächlichen Schritt in die Pension. Der Lebensraum Bregenz stellt deshalb eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Pensions-eintritt in den Fokus – die bewusste Vorbereitung auf die Zeit nach dem täglichen Gelderwerb. Das Ehrenamt ist eine der tragenden Säulen unserer gelingenden Gesellschaft, ohne die tausenden Stunden geschenkter Zeit würde auch in Vorarlberg nur wenig funktionieren. Aber das Ehrenamt ist nur eine der zahlreichen Möglichkeiten, die in der neuen Lebensphase zum gelingenden Leben beitragen können und diese tatsächlich zu ziemlich besten Jahren machen.

„Ziemlich beste Jahre“ sind sowohl Titel vom Vortrag, als auch von der Reihe mit den 6 Modulen. Beim Vortragsabend wird das gesamte Projekt vorgestellt.

Was erwartet die Teilnehmer:innen bei den 6 Modulen? Es erwarten Sie spannende Impulse, die darauf abzielen, den Übergang in die Pension bewusst und selbst gestaltend zu fördern, statt nur abzuwarten was passiert. Zusätzlich werden wir Sie dabei unterstützen allgemeine Inputs auf Ihre persönlichen Pläne, Vorhaben und Vorsätze zu adaptieren.

An wen richtet sich dieses neue Angebot? „Ziemlich beste Jahre“ wendet sich an Betriebe und deren Mitarbeiter:innen, die den Übergang in die Pension in den nächsten ein, zwei bis drei Jahren vor sich haben. Altersteilzeit steht dem nicht entgegen! Wer in einer Partnerschaft lebt, kann sich überlegen, diese Reihe gemeinsam zu besuchen. Immer wenn sich für einen Partner etwas Großes verändert, betrifft dies auch den/die Partner:in. Sich gemeinsam auseinander setzen kann das gegenseitige Verständnis fördern und der Beziehung positive Impulse verleihen.

Zeitlicher/örtlicher Rahmen Die Module sind auf 3 Stunden ausgelegt (16.00 – 19.00 Uhr). Sie finden in Bregenz statt. Im „Austriahaus“ und dem „Magazin 4“. Beide Lokalitäten sind auch für Autofahrer:innen, die in der Parkhaus am Hafen parken, gut erreichbar.

Ziel Spätestens nach den Modulen ist Ihnen bewusst, dass Sie ziemlich beste Jahre vor sich haben, mit so viel eigenem Gestaltungsraum wie es im Erwerbsleben nicht möglich ist. Sie nehmen Anregungen mit, wie SIE diesen Übergang für sich gut, gewinnbringend für Körper, Geist und Seele gestalten können.

Anmeldung Modulreihe: In der Regel über Ihren Betrieb. Wir rechnen die Kosten mit der Firma ab. Manche Betriebe übernehmen einen Teil der Kosten (EUR 360,-). Wer sich für die Reihe angemeldet hat, hat automatisch einen Platz beim Vortrag.

Der Eröffnungsvortrag ist öffentlich zugänglich, **Eintritt € 5,-** Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz (begrenzte Plätze) mit Ihrer Anmeldung auf: www.lebensraum-bregenz.at

Eröffnungsvortrag | 28.3.2023, 17:30 Uhr, Theater Kosmos

Ziemlich beste Jahre

Dr. Franz Josef Köb

Modul 1 | 12.4.2023, 16.00 Uhr, Magazin 4, Bergmannstr. 6, Bregenz

Der Übergang in die Pension Zuerst noch voll im Beruf - und dann?

Dr. Markus Hofer

Modul 2 | 9.5.2023, 16:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre

Mag.^a Eva Wildauer-Brunner

Modul 3 | 23.5.2023, 16:00 Uhr, Magazin 4, Bergmannstr. 6, Bregenz

Was mich wirklich reich macht

Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller

Modul 4 | 19.6.2023, 16:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

Finanzen: Bilanz ziehen, Pläne schmieden

Maria Fink, Martina Rietzler, Dr. Matthias Längle

Modul 5 | 25.9.2023, 16:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

Ich & mein Job

Stefan Behnke

Modul 6 | 18.10.2023, 16:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

Spiritualität (neu) entdecken

Pater Martin und im 2. Teil: Evaluierung mit Prof. (FH) Dr.ⁱⁿ Erika Geser-Engleitner

Die Module finden im Austriahaus oder dem Magazin 4 in Bregenz statt und dauern 3 Stunden von 16.00 - 19.00 Uhr

Eröffnung
Vorstellung des Projektes mit kurzer Vorschau auf die Module
28.3.2023, 17:30 Uhr, Theater Kosmos

Ziemlich beste Jahre Wir brauchen ein neues Bild des Alters!

Dr. Franz Josef Köb

Offen für alle Interessierten, auch jene die noch weiter weg vom Ruhestand sind

Alter – das ist heute nicht mehr ein kleines Anhängsel von ein paar geschenkten Jährchen nach der Zeit der Berufstätigkeit, sondern ein eigener, langer Lebensabschnitt. Deshalb ist es ein Irrtum, vom sog. verdienten Ruhestand zu träumen. Ruhestand als Dauerurlaub macht zwangsläufig unzufrieden, unglücklich und krank. Man braucht eine sinnvolle Aufgabe, denn was dem Leben Sinn gibt, ist das Gefühl, gebraucht zu werden. Wer keine Aufgabe hat, gibt sich auf. Der Vortrag ist ein Plädoyer dafür, den neuen Lebensabschnitt für sich und die Gesellschaft sinnvoll zu nutzen und zu gestalten.



Thiemo – der Pantomime & Clown ohne Worte wird uns das Projekt „Ziemlich beste Jahre“ pantomimisch vermitteln.



Dr. Franz Josef Köb, studierte Wirtschaftspädagogik an der Wirtschaftsuniversität Wien. Er war über 30 Jahre Mitarbeiter beim ORF-Landesstudio Vorarlberg und leitete die Wissenschaftssendung „Focus - Themen fürs Leben“ und für die Vortragsreihe „Fragen unseres Daseins“. Über 10 Jahre leitete er die Vortragsreihe „Wissen fürs Leben“ bei der Arbeiterkammer in Feldkirch.

Modul 1
12.4.2023, 16.00 Uhr, Magazin 4, Bergmannstr. 6, Bregenz

Der Übergang in die Pension Zuerst noch voll im Beruf – und dann?

Dr. Markus Hofer

Ruhestand für Anfänger

Der Übergang von der Berufstätigkeit in die Pension hat es in sich. Zuerst noch voll im Beruf – und dann? Nicht wenige gehen sehr unvorbereitet in den neuen Lebensabschnitt und glauben der wohlverdiente Ruhestand sei ein Schlaraffenland, das sich von selber einstellt. Doch da gibt es einige Stolpersteine, auf die man vielleicht gar nicht gefasst ist, kaum eine Ebene, die von diesen Veränderungen nicht betroffen ist. Nicht zuletzt muss auch in der Partnerschaft Vieles neu arrangiert werden.



» Kurze Pause «

Partnerschaft in der Lebensmitte

Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. Doch ab der Lebensmitte ist fast alles nicht mehr so, wie es war. Auch die Pension kann ein deutlicher Einschnitt sein, wo plötzlich die Reviergrenzen neu abgesteckt werden müssen. Wir kommen in dieser Lebensphase nicht daran vorbei, die Partnerschaft neu auszuverhandeln. Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und die neue Lebensphase humorvoll und weise zu gestalten. Das Ziel könnte sein, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.

Dr. Markus Hofer, Studium der Philosophie, Theologie, Kunstgeschichte und Germanistik in Innsbruck neun Jahre Leiter des Katholischen Bildungswerks Vorarlberg achtzehn Jahre Leiter des Männerbüros der Katholischen Kirche Vorarlberg vielfältige Referenten- und Seminararbeit, Buchautor, Reiseleiter | Hobbys: Reisen, Oper, Kochen, Lesen, Schreiben

Modul 2

9.5.2023, 16:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre

Mag.^a Eva Wildauer-Brunner

Ernährung und Bewegung sind nachweislich wichtige Faktoren für ganzheitliche Gesundheit – vor allem ab der Lebensmitte wird noch deutlicher, wie durch die richtige Wahl die körperliche Fitness und das Wohlbefinden beeinflusst werden kann. In der Jugend verzeiht der Körper vieles, doch jetzt hat sich einiges verändert. Was sind typische Veränderungen, die mit dem Alter einhergehen? Was braucht mein Körper jetzt? Was soll ich wann essen? Wie oft und wie lange soll ich mich bewegen? Auf diese Fragen wird Mag. Eva Brunner-Wildauer im Beitrag eingehen und mit praktischen Beispielen verdeutlichen, wie das Umsetzen im Alltag klappen kann



Mag.^a Eva Brunner-Wildauer, selbstständige Ernährungswissenschaftlerin mit langjähriger Tätigkeit im Bereich Sport und Ernährung. Ausgebildete Adipositrainerin, erhielt das Sportsnutrition-Diplom des IOC und ist u.a. Vortragende für die Landesinitiative Vorarlberg bewegt. www.koerperbewusstessen.at

Modul 3

23.5.2023, 16:00 Uhr, Magazin 4, Bergmannstr. 6, Bregenz

Was macht uns wirklich reich und gibt uns Zuversicht in einer Zeit des Wandels

Dr.ⁱⁿ Kriemhild Büchel-Kapeller

Wir alle spüren unsere Welt ist im Umbruch. Was gibt uns jetzt wirklich Halt und macht uns langfristig reich? Welche Faktoren beeinflussen die persönliche Lebenszufriedenheit und den Wohlstand einer ganzen Gesellschaft? Und wie erhalten wir unsere Zuversicht, wenn der Alltag herausfordernd ist?

In diesem lebendigen Vortrag und Workshop wird anhand von eindrücklichen Bildern ein interessanter und motivierender Blick auf unsere Gesellschaft und das eigene Leben geworfen.



Dr.ⁱⁿ Kriemhild Büchel-Kapeller, Büro für freiwilliges Engagement und Beteiligung (Landhaus); Expertin für Sozialkapital und freiwilliges Engagement/Ehrenamt; zahlreiche Vortragstätigkeiten z.B. Forum Alpbach; Club of Vienna (Untergruppe des Club of Rome) und an verschiedenen Universitäten.

Finanzen: Bilanz ziehen, Pläne schmieden

Maria Fink, Martina Rietzler, Dr. Matthias Längle

Es ist ganz menschlich und wir kennen es alle: Einige Dinge schieben wir vor uns her, allein der Gedanke an sie ist uns unangenehm, wir drücken sie herum oder verdrängen sie. Das mag eine Zeit lang gut gehen, aber nicht auf Dauer. Stellen Sie sich vor, Sie haben in jungen Jahren ihren Lebensgefährten oder ihre Lebensgefährtin als Begünstigte:n in Ihrer Ablebensversicherung eingesetzt, sich später aber getrennt. Oder Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß wie früher und die Wohnung ist noch immer nicht barrierefrei. Auch der Nachlass gehört rechtzeitig geregelt, besser heute als morgen. Unsere Expert:innen geben Ihnen praktische Tipps mit auf den Weg, worauf Sie bei den Themen Versicherungen, Immobilien und Nachlass unbedingt achten sollten.

Für alle Fälle gut versichert?

Ein neuer Lebensabschnitt ist der ideale Zeitpunkt, die eigenen Versicherungen genau unter die Lupe zu nehmen. Ist die neue Photovoltaikanlage auf dem Dach oder der Pool im Garten in der Eigenheimversicherung berücksichtigt oder ist hierfür ein erweiterter Versicherungsschutz nötig? Und wie schaut es eigentlich im Freizeitbereich aus? Denn kleinere Unfälle, etwa beim Wandern, sind schnell passiert. Eine Unfallversicherung übernimmt im Fall der Fälle die Kosten für Bergung, Behandlung oder Invalidität. Die Bandbreite der Versicherungsprodukte ist groß: Eine regelmäßige Kontrolle Ihres Versicherungsschutzes lohnt sich daher immer.



Passt Ihre Immobilie noch zu Ihnen?

Die Kinder sind ausgezogen, Räume bleiben ungenutzt, barrierefrei ist das Haus auch nicht und sowieso möchten Sie in Zukunft mehr verreisen. Dann ist vielleicht ein Umbau sinnvoll oder eine neue Wohnung mit guter Nahversorgung. Jedenfalls lohnt es sich zu überdenken, ob die aktuelle Wohnsituation noch zu Ihren Gewohnheiten und Zukunftsplänen passt. Ein Kredit für den Umbau, ein Verkauf mit lebenslangem Wohnrecht oder eine Leibrente sind einige der Möglichkeiten.



Kümmern Sie sich jetzt um Ihren Nachlass!

Die wenigsten beschäftigen sich gern mit der eigenen Vergänglichkeit. Es ist aber wichtig, sich vor dem Ableben Gedanken über die Vermögensverteilung zu machen und Antworten zu finden: Welche Lösung wird von den Nachkommen als fair erachtet, wie kann ich zur Streitvermeidung beitragen? Ist ein Testament die passende Lösung oder soll schon zu Lebzeiten eine Schenkung erfolgen? Wer muss von Gesetzes wegen etwas erhalten und wie viel? Kann der Staat auf mein Vermögen zugreifen und wenn ja, in welchem Ausmaß? Spielt das Steuerrecht eine Rolle und mit welchen Kosten ist zu rechnen?



Maria Fink ist Leiterin der Vorarlberger Geschäftsstelle der Raiffeisen Versicherung und verfügt über 37 Jahren Erfahrung in der Versicherungsbranche.

Martina Rietzler ist Geschäftsführerin der Raiffeisen Immobilien Vorarlberg. Ihr 12-köpfiges Team ist mit Büros in Bregenz, Lochau, Dornbirn, Feldkirch und Schruns präsent.

Dr. Matthias Längle ist Notar-Partner im Notariat Dr. Zimmermann & Partner in Bregenz und auf Liegenschafts-, Gesellschafts-, Erb- und Familienrecht spezialisiert.

Modul 5

25.9.2023, 16:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

Ich & mein Job Den Abschied aus dem Beruf gestalten

Stefan Behnke

Nach vielen Jahren des Engagements in und für Ihr Unternehmen haben Sie sich ein klares Profil innerhalb Ihrer Abteilung und der Organisation erarbeitet. Im Abschied nehmen von Aufgaben, Verantwortungen und Personen, stellen sich unterschiedliche Herausforderungen. Von Unsicherheiten über Fragen bis zu Emotionen. Wie gelingt Ihr Abschied?



Themen, über die wir sprechen werden: Umgang mit Veränderungen; Rollenklarheit; Senator statt Senior - Wie kann ich meine gesammelten Erfahrungen und mein Know-how aus meinem Beruf lohnenswert weitergeben? Mehrwert für Sie: Impulse und Gedanken, wie Sie Ihre abschließenden Berufsjahre interessant und sinnvoll gestalten können.

Stefan Behnke, studierte Diplom-Pädagogik in Freiburg. Seit über 30 Jahren arbeitet er mit Menschen in Wirtschafts- und Non-Profit-Organisationen; einladend - inspirierend - ehrlich. Sein Ziel: Organisationen und ihre Menschen in ihrer Weiterentwicklung unterstützen. Seit 2009 arbeitet er von Bregenz aus im Bodenseeraum als Organisationsentwickler, Mediator und Coach.

Modul 6

18.10.2023, 16:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

Jetzt Spiritualität (neu) entdecken

Pater Martin und im 2. Teil: Evaluierung mit Prof. (FH) Dr.ⁱⁿ Erika Geser-Engleitner

Jetzt Spiritualität (neu) entdecken

Heute ist es möglich, mein Leben tiefer zu erfahren - aber ich muss bereit sein, mich beschenken zu lassen. Überraschend und humorvoll miteinander Spiritualität (neu) entdecken.



Evaluierung mittels Focus Gruppe.

UNS ist dieses Projekt ein Herzensanliegen. Wir brauchen SIE, Ihre Meinung und Eindrücke um dieses Pilotprojekt gut weiter zu entwickeln. **Prof. (FH) Erika Geser Engleitner wird uns dabei begleiten.**



P. Martin Werlen ist Mönch des Benediktinerklosters Einsiedeln.

Von 2001 bis 2013 war er Abt. Seit 2020 leitet er die Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal, die zum Kloster Einsiedeln gehört. P. Martin Werlen hat mehrere Bücher geschrieben, die weit über die Kirchengrenzen hinaus zu Bestsellern wurden. Er ist ein gern gehörter Referent in kirchlichen und weltlichen Kreisen. Geschätzt wird seine immer wieder überraschende Weise, wie er anstehende Fragen angeht.

Erika Geser-Engleitner, Prof.in (FH) Dr.in ist Soziologin, empirische Sozialforscherin und Dozentin an der Fachhochschule Vorarlberg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind u.a. Familie und Generationen, Wohnformen und Wohnungslosigkeit, Armuts-/Vermögensforschung. Sie leitet und führt zahlreiche nationale und internationale Forschungs- und Evaluations- bzw. Wirkungsmessungsprojekte im Bereich Gesundheit und Soziales durch.

Kosten

Alle sechs Module, einschließlich Vortrag belaufen sich auf € 360,-
Die Reihe kann nur als Ganzes gebucht werden.

Ausnahme

Der Vortrag am 28.3.2023 kann einzeln für € 5,- gebucht werden.

Anmeldung Modulreihe

In der Regel über den Betrieb bis 1.März 2023.

Teilweise gewähren Betriebe einen Zuschuss.

Einzelinteressenten können ab 2. März 2023 vorhandene Restplätze buchen.

Wer für die Modulreihe angemeldet ist, für den haben wir automatisch
einen Platz beim Vortrag reserviert.

Anmeldung zum Vortrag, am 28. März 2023

www.lebensraum-bregenz.at, 05574 52 700

Veranstalter

Lebensraum Bregenz

Organisation & Konzeption



Unterstützt von der

