



Cari-Dia  
Förderverein für caritativ-diaikonische Dienste e.V.  
Walzbachtal-Jöhlingen

# Ruhestand und dann? Chancen und Risiken

2-teilige Themenreihe

**Referentin: Ilona Simon**  
Dipl.-Sozialpädagogin, Coach

**Mittwoch, 06.03.2024**

**Mittwoch, 20.03.2024**

**jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr**  
**im Bürgertreff Jöhlingen,**  
**Jöhlinger Str. 51**

Anmeldung bis 04.03.2024 bei:  
Claudia Rommel, Tel.-Nr. 07203-7255  
Andrea Herrmann, Tel.-Nr. 07203-5153  
oder [kontakt@caridia.de](mailto:kontakt@caridia.de)

---

[www.caridia.de](http://www.caridia.de)

## Ruhestand und dann? – Chancen und Risiken

Sie möchten sich mit den Möglichkeiten und Herausforderungen der nachberuflichen Lebensphase auseinandersetzen? Haben Sie gemischte Gefühle, wenn Sie an ihren Ruhestand denken? Wollen Sie Ideen für die Gestaltung der neuen Lebensphase entwickeln? Oder sind Sie schon im Ruhestand und machen sich Gedanken über das damit auch verbundene Älterwerden und über mögliche sinnstiftende Aktivitäten? Der Ruhestand ist eine einschneidende Lebensveränderung und stellt einen Wendepunkt im Leben dar. Um weiterhin eine gute Lebensqualität zu haben und möglichst gesund zu bleiben ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema Ruhestand zu beschäftigen. Die 2-teilige Themenreihe bietet ihnen neben theoretischem Wissen die Möglichkeit mit praxisnahen Übungen und moderiertem Austausch herauszufinden, wie Sie die dritte Lebensphase aktiv und sinnvoll gestalten können.

Themen sind u.a.:

- Zusammenhänge von Ruhestand, Arbeit, Sinn, Partnerschaft und Gesundheit
- Siebenphasenmodell des Ruhestands
- Ideen für ein erfülltes Leben im Ruhestand
- Entwicklung einer positiven Perspektive für den Ruhestand

Referentin: Ilona Simon, Dipl.-Sozialpädagogin, Coach

Termine: Mittwoch, 06.03.2024 von 17:30 – 20:30 Uhr  
Mittwoch, 20.03.2024 von 17:30 – 20:30 Uhr

Ort: Bürgertreff Jöhlingen, Jöhlinger Str. 51

Anmeldung bis 04.03.2024 bei:  
Claudia Rommel, Tel.-Nr. 07203-7255  
Andrea Herrmann, Tel.-Nr. 07203-5153  
oder [kontakt@caridia.de](mailto:kontakt@caridia.de)

[www.caridia.de](http://www.caridia.de)