

Frisch pensioniert – und nun?

Meine neue Rolle, meine Zeit und ich



Kurzreferat von Bruno und Ursula Heck (Paarberatung)

Danach Austausch über Themen, die berühren, beschäftigen
und den Pensionierten-Alltag beeinflussen

Dienstag, 28. Januar 2025, 19.30 – 21.00 Uhr mit Open End
Lindensaal ReZ (Bahnhofstrasse 37, Dübendorf)

Anmeldung auf www.rez.ch oder telefonisch: 044 801 10 10
Teilnahme gratis. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Eintritt in die Pensionierung ist ein ähnlich einschneidender Lebensübergang wie der Einstieg ins Berufsleben oder die Geburt des ersten Kindes. Er kann beflügeln, aber auch verunsichern. Viele Fragen stellen sich, z.B.: Wie strukturiere ich meinen Alltag? Was könnte ich für die eigene Selbstfürsorge tun? Welches gemeinnützige Engagement ist sinnvoll und erfüllend? Wie kann ich Grenzen setzen bei innerfamiliären Verpflichtungen? Welche Träume will ich noch verwirklichen? Was verändert sich in der Partnerschaft? Wie gehen andere mit der Pensionierung um?

Der Abend mit Kurzreferat und Austauschrunde richtet sich an Frisch-Pensionierte. Durch den Abend führt das Ehepaar Bruno und Ursula Heck aus Winterthur. Sie sind seit über zehn Jahren pensioniert und haben in diesem „Neuland“ grundlegende Erfahrungen gesammelt und schon öfter darüber referiert.

