

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Seminare  
2025**

# Vorbereitung Pensionierung

## Die nachberufliche Zukunft

PRO SENECTUTE

**Bildung+Sport**

**Kanton Luzern**

[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

# Einführung

## Die Pensionierung verändert das Leben

Sie stehen vor der ordentlichen Pensionierung oder liebäugeln mit einer Früh-pensionierung. Der Schritt in die dritte Lebensphase wird Ihre Gewohnheiten und Ihren bisherigen Lebensrhythmus von einem Tag auf den andern grundlegend verändern. Eine selbstbestimmte Lebensgestaltung jenseits von Pflicht und Arbeitstakt erwartet Sie. Es gilt, rechtliche, finanzielle und versicherungstechnische Abklärungen zu treffen.

Neue Möglichkeiten stehen offen. Wie wollen Sie Ihre Zeit verbringen? Wo liegen Ihre Stärken und Interessen? Was zählt für Sie ganz besonders?

Pro Senectute Kanton Luzern vermittelt Ihnen Kompetenzen und Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt:

### Themen

- AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Steuern
- Erbrecht, Testament, Begünstigung des überlebenden Partners
- Gesundheit und geistige Vitalität
- Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft
- Veränderungen in der Alltagsgestaltung
- Angebote und Ideen für neue Engagements
- Einblick in die Vielfalt von Sport-, Bildungs- und Freizeitangeboten

# Angebote

## Vielseitige Unterstützung

### Öffentliche Seminare

Sie erhalten Fachwissen und Rat zum dritten Lebensabschnitt. An vier Nachmittagen erhalten Sie Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt: Finanzen, Recht, Gesundheit und Lebensgestaltung.

### Firmeninterne Seminare

Diese massgeschneiderten Angebote nehmen auf die spezifische Situation des Unternehmens Bezug – die gewonnenen Erkenntnisse können in Strategien und Programme der Personalpolitik einfließen. Die Angebote beruhen auf langjähriger Kompetenz in der Durchführung von Seminaren für Firmen und Praxiserfahrungen aus der Arbeitswelt.

### Consulting & Coaching

Die produktive Zusammenarbeit zwischen jüngeren und älteren Mitarbeitenden ist zentral für den Erfolg eines Unternehmens. Deshalb lohnt es sich, in die Mitarbeitenden bis zu deren Pensionierung und darüber hinaus zu investieren. Das erhält ihre Arbeitsfähigkeit, Motivation, Zufriedenheit und Gesundheit.

Gerne erläutern wir Ihnen in einem unverbindlichen Gespräch unsere Angebote und analysieren für Ihr Unternehmen die Möglichkeiten der Begleitung von individuellen Mitarbeitenden oder ganzen Gruppen – vor, während und nach der Pensionierung.

# Inhalte / Module

## Öffentliche und firmeninterne Seminare

Die Seminare von Pro Senectute Kanton Luzern beinhalten vier Module jeweils an einem Nachmittag. Diese Module können auch massgeschneidert als firmeninterne Seminare gebucht werden:

### Modul 1: Finanzielle Sicherheit

- AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Steuern
- Hinweise zur Gestaltung der finanziellen Situation

**Referent/in:** · Franz Heer, Steuer- und Sozialversicherungsfachman  
· Andrea Ramseier, Treuhänderin mit eidg. Fachausweis  
Bereichsleiterin Treuhand+Steuern, Pro Senectute Luzern

### Modul 2: Umsichtige Nachlassplanung

- Erbrecht, Testament, Begünstigung des überlebenden Partners
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag

**Referent/in:** · Jolanda Stadelmann-Tschopp, Rechtsanwältin  
· Team Stadelmann, Advokatur & Notariat, Luzern

### Modul 3: Älter werden – gesund bleiben

- Gesundheit und geistige Vitalität
- Veränderungen des Körpers, Krankheiten im Alter

**Referentinnen:** · Dr. med. Eva Hess, Ärztin  
· Dr. med. Katharina Kreiliger-Ming, Ärztin

### Modul 4: Ausblick auf die kommenden Jahre – Lebensgestaltung

- Aufbruch in einen neuen lebensgestalterischen Raum
- Alter(n) als Prozess
- Veränderungen im Alltag und Beziehungsnetz
- Impulse und Angebote für neue Engagements

**Referentinnen:** · Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität», MBA  
· Caterina Castelli, Inhaberin Change & Chance, Luzern



# Programm

## Öffentliche Seminare

**Seminar 1:** Dienstag, 11., 18., 25. März und 1. April 2025  
Module: 1, 3, 2, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

**Seminar 2:** Donnerstag, 27. März, 3., 10. und 17. April 2025 **«Alleinstehend»**  
Module: 1, 3, 2, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

**Seminar 3:** Dienstag, 29. April, 6., 13. und 20. Mai 2025  
Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

**Seminar 4:** Donnerstag, 2., 9., 16. und 23. Oktober 2025  
Module: 1, 4, 2, 3 / Ort: Swissporarena Luzern

**Seminar 5:** Donnerstag, 16., 23., 30. Oktober und 6. November 2025  
Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Alterszentrum St. Martin **Sursee**

**Seminar 6:** Dienstag, 28. Oktober, 4., 11. und 18. November 2025  
Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

**Seminar 7:** Donnerstag, 13., 20., 27. November und 4. Dezember 2025  
Module: 1, 2, 3, 4 / **Online-Seminar**  
Nehmen Sie bequem zu Hause oder im Büro am Seminar teil.



**Zeit:** jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr, inkl. Pause

**«Alleinstehend»:** Wir bieten wieder ein Seminar für Alleinstehende (nicht verheiratet, getrennt oder geschieden) an. Die Module werden speziell unter diesem Aspekt behandelt. Selbstverständlich können Alleinstehende auch die anderen Seminare besuchen.

# Allgemeine Informationen

## Kosten und Anmeldung

### Kosten öffentliche Seminare

Paare	CHF 820.00
Einzelpersonen	CHF 540.00

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber über eine Kostenbeteiligung.  
Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

Für **firmeninterne Seminare** unterbreiten wir Ihnen gerne ein massgeschneidertes Angebot.

### Anmeldung

Falls die Kosten vollumfänglich vom Arbeitgeber übernommen werden, erfolgt die Anmeldung über den Arbeitgeber:

- online unter [www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung Pensionierung](http://www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung_Pensionierung)
- Anmeldeformular (beiliegend oder online)
- E-Mail an [denise.alessandri@lu.prosenectute.ch](mailto:denise.alessandri@lu.prosenectute.ch)  
(bitte gewünschte Seminar-Nummer, vollständige Adresse und Rechnungsempfänger angeben)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Ihr Arbeitgeber resp. Sie erhalten eine **Anmeldebestätigung**.

### Organisation

#### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Denise Alessandri

Maihofstrasse 76, 6002 Luzern

Telefon 041 226 11 95, [denise.alessandri@lu.prosenectute.ch](mailto:denise.alessandri@lu.prosenectute.ch)

[www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung Pensionierung](http://www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung_Pensionierung)



---

Auskunft allgemein  
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Newsletter  
Magazin zenit – gut informiert älter werden  
Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

## Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, Postfach, 6002 Luzern  
041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch  
lu.prosenectute.ch/Newsletter  
lu.prosenectute.ch/Zenit  
goennerverein@lu.prosenectute.ch,  
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

---

Beratung (Termine nach Vereinbarung)  
Finanzen  
Gesundheit und Lebensgestaltung  
Wohnen  
Recht  
Vorsorge

## Infostelle Demenz/Angehörigengruppen

Telefon 041 210 82 82  
infostelle@alz.ch

## Sozialberatung

### Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, Postfach, 6002 Luzern  
041 319 22 88  
luzern@lu.prosenectute.ch

### Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke  
041 268 60 90  
emmen@lu.prosenectute.ch

### Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau  
041 972 70 60  
willisau@lu.prosenectute.ch

---

Treuhanddienst/Büroassistentz  
Steuererklärungsdiens

## Treuhand+Steuern

### Treuhand

041 226 19 70  
treuhand@lu.prosenectute.ch

### Steuern

041 319 22 80  
steuern@lu.prosenectute.ch

---

Mahlzeitendienst  
Alltags- und Umzugshilfe  
Notruflösungen

## Hilfen zu Hause

hzh@lu.prosenectute.ch

### Mahlzeitendienst

041 360 07 70

### Alltags- und Umzugshilfe

041 211 25 25

---

Bewegung und Sport  
Bildung und Kultur / Ferien  
Vorbereitung Pensionierung  
Referate und Vorträge

## Bildung+Sport

041 226 11 99  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

---

Entwicklung Altersleitbilder und Konzepte Wohnen im  
Alter, Projektsupport für Gemeinden und Institutionen,  
Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

## Beratung Gemeinden/Projekte

041 226 11 81  
beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch

