

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Seminare
2023**

Vorbereitung Pensionierung

Die nachberufliche Zukunft

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: Franz Heer, Steuer- und Sozialversicherungsfachmann

Modul 2: Umsichtige Nachlassplanung

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

Referent/in: Peter Stadelmann, Rechtsanwalt und Notar
Jolanda Stadelmann-Tschopp, Rechtsanwältin

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: Frieda Waldspühl Zindel, Case Managerin MAS
Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität», MBA



Programm

Öffentliche Seminare

Seminar 1: Dienstag, 7., 14., 21. und 28. März 2023

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 2: Dienstag, 4., 11., 18. und 25. April 2023 **«Alleinstehend»**

Module: 1, 4, 3, 2 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 3: Donnerstag, 27. April, Mittwoch, 3. Mai,

Donnerstag, 11. und 25. Mai 2023

Module: 1, 3, 2, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 4: Dienstag, 26. September, 3., 10. und 17. Oktober 2023

Module: 2, 3, 1, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 5: Donnerstag, 19. und 26. Oktober, 2. und 9. November 2023

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Alterszentrum St. Martin **Sursee**

Seminar 6: Donnerstag, 2., 9., 16. und 23. November 2023

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 7: Dienstag, 14., 21. und 28. November, 5. Dezember 2023

Module: 1, 2, 3, 4 / **Online-Video-Unterricht**

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:

- Anmeldeformular (beiliegend oder online)
- online unter [www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung Pensionierung](http://www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung_Pensionierung)
- E-Mail an denise.alessandri@lu.prosenectute.ch (bitte gewünschte Seminar-Nummer und vollständige Adresse 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, 6006 Luzern

Telefon 041 226 11 95, denise.alessandri@lu.prosenectute.ch

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

Auskunft allgemein
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Anmeldung Newsletter
Magazin zenit – gut informiert älter werden
club sixtysix – 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
redaktion.zenit@lu.prosenectute.ch
info@club66.ch, club66.ch

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

Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 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

Infostelle Demenz/Angehörigengruppen

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

Treuhanddienst/Büroassistentz
Steuererklärungsdienst

Treuhand+Steuern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
Treuhand
041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch
Steuern
041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst
Alltags- und Umzugshilfe

Hilfen zu Hause

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
hzh@lu.prosenectute.ch

Notruflösungen

Telefon 041 226 11 88
info@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

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Entwicklung Altersleitbilder und Konzepte Wohnen im Alter, Projektsupport und Schulungen für Gemeinden, Institutionen und Gruppen, Regionale Drehscheiben, Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Beratung Gemeinden/Projekte

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 226 11 81
beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch

