

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

ZUKUNFT

**Seminare
2019**

Vorbereitung Pensionierung

Die nachberufliche Zukunft

Einführung

Die Pensionierung verändert das Leben

Sie stehen vor der ordentlichen Pensionierung oder liebäugeln mit einer Frühpensionierung. 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 Ehegatten
- 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 rund um die Pensionierung

Pro Senectute begleitet Unternehmen und deren Mitarbeitende bei Fragen rund um «Beruf und Alter»:

a) 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.

b) Finanzinput 55+

Um die nötigen Massnahmen zur Vorsorge nicht zu verpassen, lohnt es sich, sich rechtzeitig mit der finanziellen Situation nach der Pensionierung zu beschäftigen. In diesem Spezialseminar erhalten Sie nützliche Informationen für Ihre Finanzplanung im Hinblick auf die Pensionierung.

c) 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 und Praxiserfahrungen aus der Arbeitswelt.

d) 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 loten für Ihr Unternehmen die Möglichkeiten der Begleitung von individuellen Mitarbeitenden oder ganzen Gruppen aus – vor, während und nach der Pensionierung.

Inhalte

Interessante Informationen zur Pensionierung

Die öffentlichen Seminare von Pro Senectute Kanton Luzern beinhalten folgende vier Module jeweils an einem Nachmittag:

Modul 1: Finanzielle Sicherheit

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

Referent: Franz Heer, Steuer- und Sozialversicherungsfachmann

Modul 2: Recht im Alltag

- Ehe- und Erbrecht, Testament
- Begünstigung des überlebenden Ehegatten
- Patientenverfügung

Referent: Peter Stadelmann, Rechtsanwalt und Notar

Modul 3: Älter werden – gesund bleiben

- Veränderungen des Körpers
- Krankheiten im Alter
- Wie bleibe ich gesund und fit?

Referentin: Dr. med. Brigitte Bleiber, Ärztin

Modul 4: Ein 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

Referenten:

Frieda Waldspühl Zindel, Case Managerin MAS

Stefan Brändlin, Dr. Public Health

Marcel Schuler, dipl. Sozialarbeiter FH

Programm

Öffentliche Seminare

Seminar 1: Dienstag, 5., 12., 19. und 26. Februar 2019

Module: 1, 3, 2, 4 / Ort: Betagtenzentrum Rosenberg, Luzern

Seminar 2: Donnerstag, 14., 21., 28. März und 4. April 2019 **«Alleinstehend»**

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Betagtenzentrum Rosenberg, Luzern

Seminar 3: Donnerstag, 25. April, 2., 9. und 16. Mai 2019

Module: 3, 1, 2, 4 / Ort: Alters- und Pflegezentrum Waldruh, Willisau

Sommerpause

Seminar 4: Donnerstag, 3., 10., 17. und 24. Oktober 2019

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

Seminar 5: Dienstag, 8., 15., 22. und 29. Oktober 2019

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Betagtenzentrum Rosenberg, Luzern

Seminar 6: Dienstag, 5., 12., 19. und 26. November 2019

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Betagtenzentrum Rosenberg, Luzern

Zeit: Jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr, inkl. Pause

«Alleinstehend»

Wir bieten wieder ein Seminar für Alleinstehende an. Die Module werden speziell für Alleinstehende behandelt. Selbstverständlich können Alleinstehende auch die anderen Seminare besuchen oder das Seminar eignet sich auch für Personen in anderen Lebensformen.

Spezialseminar

Finanzinput 55+



Sie sind 50+ und planen Ihre finanzielle Sicherheit nach der Pensionierung? Es gibt verschiedene Möglichkeiten Ihre Altersvorsorge zu optimieren. Damit Sie die nötigen Massnahmen zur Vorsorge nicht verpassen, lohnt es sich, sich rechtzeitig mit Ihrer finanziellen Situation nach der Pensionierung zu beschäftigen. In diesem Seminar an einem Nachmittag erhalten Sie nützliche Informationen für Ihre Finanzplanung im Hinblick auf die Pensionierung:

Themen

- Hintergrundinformationen zum heutigen Vorsorge- und Steuersystem
- Aufzeigen von Steuersparmöglichkeiten im Zusammenhang mit den Vorsorgegeldern
- Informationen im Zusammenhang mit den Hypotheken
- Erklären was bei einem Vermögensaufbau mit Wertschriften berücksichtigt werden muss
- Vorstellen eines konkreten Fallbeispiels mit einem Massnahmeplan

Referent: Franz Heer, Steuer- und Sozialversicherungsfachmann

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

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern

Gebäude LZ Medien, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Seminar 7 / Finanzinput 55+: Donnerstag, 4. April 2019

Seminar 8 / Finanzinput 55+: Dienstag, 29. Oktober 2019

Allgemeine Informationen

Kosten und Anmeldung

Kosten öffentliche Seminare

Paare	CHF 820.00
Einzelpersonen	CHF 540.00

Kosten Finanzinput 55+

Paare	CHF 270.00
Einzelpersonen	CHF 180.00

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

Anmeldung

Falls die Kosten vollumfänglich von Ihrem Arbeitgeber übernommen werden, erfolgt die Anmeldung über den Arbeitgeber mit dem Anmeldeformular.

Andernfalls melden Sie sich bitte mit den Angaben der gewünschten Seminarnummer und Ihrer vollständigen Adresse unter www.lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 95 oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch an.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Organisation

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern

Telefon 041 226 11 95

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

Allgemeine Auskunft
Unentgeltliche Rechtsauskunft
Immobilienberatung
Magazin zenit – gut informiert älter werden
club sixtysix – Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle

Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern
ab 12. März 2019: Maihofstrasse 76
Tel. 041 226 11 88
E-Mail: info@lu.prosenectute.ch
E-Mail: info@club66.ch / www.club66.ch

Sozialberatung
Individuelle Finanzhilfe
Besuchsdienst
Ortsvertretungen

Soziale Arbeit

Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
Tel. 041 319 22 88
E-Mail: luzern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
Tel. 041 268 60 90, Fax 041 268 60 99
E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau
Tel. 041 972 70 60, Fax 041 972 70 69
E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

Infostelle Demenz
Angehörigengruppen
Tel. 041 210 82 82
E-Mail: infostelle@alz.ch

Steuerklärungsdienst
Tel. 041 319 22 80
E-Mail: steuern@lu.prosenectute.ch

Treuhanddienst

Treuhanddienst

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Tel. 041 226 19 70
E-Mail: treuhand@lu.prosenectute.ch

Bewegung und Sport
Bildung und Kultur
Vorbereitung Pensionierung

Bildung+Sport

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Tel. 041 226 11 99
E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst
Alltags- und Umzugshilfe

Hilfen zu Hause

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Fax 041 360 22 57

Mahlzeitendienst

Tel. 041 360 07 70

Alltags- und Umzugshilfe

Tel. 041 211 25 25
E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch

Strategieberatung, Projektsupport und Schulungen für
Gemeinden, Institutionen und Gruppen, Seniorinnen und
Senioren im Klassenzimmer
E-Mail: fachstelle.gwa@lu.prosenectute.ch

Fachstelle Gemeinwesenarbeit

Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern
ab 12. März 2019: Maihofstrasse 76
Tel. 041 226 11 81, Fax 041 226 11 89

Vermittlung von Freiwilligenarbeit – win60plus.ch

win60plus

Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern
Tel. 041 210 53 70, E-Mail: info@win60plus.ch

lu.prosenectute.ch

Spendenkonto 60-1599-8 IBAN CH30 0900 0000 6000 1599 8

