

# ANMELDUNG

## WIR FREUEN UNS AUF IHRE AN-MELDUNG

unter [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de) -> Seminare.

Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Seminarbeitrag beträgt 420,00 € inklusive Verpflegung gemäß Programm sowie Unterkunft im Doppelzimmer und 484,00 € im Einzelzimmer.

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



### Mahlzeiten im AZK ab:

07.30 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Vormittagskaffee  
12.15 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffee/Kuchen  
18.15 Uhr Abendessen

### JOHANNES-ALBERS-BILDUNGSFORUM gGmbH

Wir sind anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH  
im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter  
Johannes-Albers-Allee 3  
53639 Königswinter  
Internet: [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de)



### SEMINARLEITUNG

Sebastian Rostek, Bildungsreferent

### SEMINARBEGLEITUNG

Karl-Josef Thiel, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

### INFOS UNTER:

Patricia Ingelbach

02223-73119

[bildungsforum@azk.de](mailto:bildungsforum@azk.de)

### ANMELDUNG UNTER:

[WWW.AZK-CSP.DE](http://WWW.AZK-CSP.DE)

Fotos: iStock/alvarez (Titel), Roland Goseberg, rheinline (Rückseite) ...  
Rev.-Nr.: 6.18b.2, Freigabe 29.10.2024



1-AdobeStock\_192598326

Ich gehe in den Ruhestand

Den neuen Lebensabschnitt und soziale Teilhabe aktiv gestalten

20.10 - 24.10. 2025  
Kurs-Nr. 25.6.561

Tagungsort:  
Arbeitnehmer-Zentrum  
Königswinter  
Johannes-Albers-Allee 3  
53639 Königswinter



# PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

„Ich gehe in den Ruhestand – und was dann?“ Diese Frage stellen sich viele bewusst oder unbewusst vor dem Ausscheiden aus dem Berufsleben. Die einen schon viele Monate vorher, die anderen erst kurz vor dem letzten Arbeitstag oder sogar erst in den ersten Wochen des Ruhestands. Es ist gut, auch für diesen nächsten Lebensabschnitt einen Plan zu haben – damit er fit und vital, aktiv und sinnerfüllt gelebt werden kann.

In diesem Seminar gehen Sie in den Austausch mit anderen, schärfen Ihre Ideen und Pläne und bekommen von unseren Referierenden Anregungen zur Gestaltung des Übergangs von Beruf in den Ruhestand und des Ruhestands selbst. Sie bekommen Informationen wie Sie Ihre berufliche Erfahrung neu einbringen und/oder sich engagieren können. Weiterhin gibt es Informationen zu Finanzen und Netzwerken, Vorsorgevollmacht und „Notfallordner“, Gesundheitsvorsorge und Tipps wie sie körperlich und seelisch gesund bleiben.

Freuen Sie sich auf eine interessante Erkundungsreise in Ihre Zukunft.

Herzlich willkommen!

Karl-Josef Thiel

Sebastian Rostek

MONTAG, 20. OKTOBER 2025

BIS 13 UHR

Anreise

13.00 - 13.15 UHR

**Begrüßung**

**Sebastian Rostek**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum / **Karl-Josef Thiel**, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

13.15 – 14.45 UHR

**Einführung in die Thematik**

**Karl-Josef Thiel**, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

15.00 – 18.15 UHR

**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung etc. Warum die Beschäftigung hiermit wichtig ist und was es zu beachten gilt**

**Benedikt Merten**, Geschäftsführer Betreuungsverein Lebenshilfe NRW e.V. Hürth

DIENSTAG, 21. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Gesundheitsvorsorge. Woran Sie frühzeitig denken sollten.**

**Christopher Winter**, Sport- und Bewegungsgerontologe, Solinger Sportbund e.V.

13.15 – 16.30 UHR

**Fortsetzung Ideen, Pläne, Träume vs. Ängste und Bedenken I**

**Karl-Josef Thiel**, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

MITTWOCH, 22. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Senior Expert Service – Engagement für Andere**

**Wolfgang Kühn**, Senior Expert Service (SES), Bonn

13.15 – 16.30 UHR

**Kooperation und Vernetzung vor Ort und darüber hinaus! Beispiele aus der Praxis**

**Claudia Gabriel**, Fachdienst Gemeindecaritas, Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

DONNERSTAG, 23. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Finanzen, Einspar- und Nebenverdienstmöglichkeiten und Netzwerke: Ansprechpartner und Organisationen für die Fragen der Senioren**

**Karl-Josef Thiel**, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

13.15 – 16.30 UHR

**Ideen, Pläne, Träume vs. Ängste und Bedenken II**

**Karl-Josef Thiel**, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

FREITAG, 24. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Ideen, Pläne & Träume**

- Besprechung, Analyse und Diskussion der „neuen Wege“
- Optimierungs- und Realisierungsmöglichkeiten
- Die letzten Tage im Job

**Karl-Josef Thiel**, Dipl. Verwaltungswirt (FH)

12.15 – 13.00 UHR

**Seminarauswertung & Feedbackrunde**

**Sebastian Rostek**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum / **Karl-Josef Thiel**, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

**Anschließend Mittagessen und Abreise**

Änderungen vorbehalten!