

ANMELDUNG

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG

unter www.azk-csp.de -> Seminare.

Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Seminarbeitrag beträgt 445,00 € inklusive Verpflegung gemäß Programm sowie Unterkunft im Doppelzimmer und 509,00 € 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



SEMINARLEITUNG

Sebastian Rostek, Bildungsreferent

SEMINARBEGLEITUNG

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

INFOS UNTER:

Patricia Ingelbach

02223-73119

bildungsforum@azk.de

ANMELDUNG UNTER:

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

02.02 - 06.02.2026

Kurs-Nr. 26.6.550

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 zu Finanzen und Netzwerken, Vorsorgevollmacht und „Notfallordner“ und Gesundheitsvorsorge.

Wir haben dieses bei Ihnen so beliebte Seminar im Jahr 2026 gemäß Ihren Wünschen um Seminarinhalte zu den Themen Rente, Resilienz im Übergang zum Ruhestand sowie Künstliche Intelligenz für ein gutes Altern sinnvoll ergänzt.

Freuen Sie sich auf eine interessante Erkundungsreise in Ihre Zukunft.

Herzlich willkommen!

Sebastian Rostek

Karl-Josef Thiel

MONTAG, 02. FEBRUAR 2026

BIS 13 UHR

Anreise

13.00- 13.15 UHR

Begrüßung

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

13.15 – 15.00 UHR

Einführung in die Thematik / Ideen, Pläne & Träume I

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

15.00 – 18.15 UHR

Rente – rechtliche, finanzielle und praktische Aspekte

Andreas Irion, stellv. Präsident Bundesverband Deutscher Rentenberater e.V., Siegburg

DIENSTAG, 03. FEBRUAR 2025

09.00 – 12.15 UHR

Gesundheitsvorsorge. Woran Sie frühzeitig denken sollten.

Christopher Winter, Sport- und Bewegungsgerontologe

13.15 – 16.30 UHR

Künstliche Intelligenz für ein gutes Altern

Alexander Engel, Projektleiter "Künstliche Intelligenz für ein gutes Altern", BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Bonn

MITTWOCH, 04. FEBRUAR 2025

09.00 – 12.15 UHR

Resilienz im Ruhestand -

Innere Stärke und Gelassenheit entwickeln

Anett Muryshkin, Resilienztrainerin, Berufsberaterin Bundesagentur für Arbeit, Königswinter

13.15 – 16.30 UHR

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

Claudia Gabriel, Fachdienst Gemeindcaritas, Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

DONNERSTAG, 05. FEBRUAR 2025

09.00 – 12.15 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

13.15 – 16.30 UHR

Ehrenamt – Etwas für mich?

Claudia Gabriel, Fachdienst Gemeindcaritas, Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

FREITAG, 06. FEBRUAR 2025

09.00 – 12.15 UHR

Ideen, Pläne & Träume II

- 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!