

Rente – und dann?

Übergänge in den Ruhestand gestalten
für Menschen mit Behinderungen



Es gibt ein Leben nach der Arbeit

Viele von uns träumen vom verdienten Ruhestand: Endlich keinen Wecker mehr stellen, keine anstrengenden Arbeiten mehr erledigen, sich nicht mehr mit den Kollegen herumärgern. Stattdessen einfach in den Tag hineinleben und die freie Zeit genießen.

Wenn der Ruhestand da ist, sehnen sich allerdings viele nach einer festen Tagesstruktur, nach Kontakt und Austausch, nach der Anerkennung für erbrachte Leistungen.

Der Übergang in diese Lebensphase ist nicht immer einfach. Es lohnt sich daher, frühzeitig über die Zukunft nachzudenken und sich die Frage zu stellen: **Wie soll mein Leben nach der Berufstätigkeit aussehen?**

Unser Ziel ist es, dass Sie sich auch in der neuen Zeit des Ruhestandes **sicher fühlen** und Sie die Unterstützung erhalten, die Sie brauchen.

Das machen Ruhestandslotsen



Wenn man in Rente geht, hat man viel Zeit.

Manchmal wird einem dann langweilig.

Und man trifft nicht mehr jeden Tag
Kollegen und Freunde.

Ein Ruhestands-Lotse hilft Ihnen darum schon bevor Sie in Rente gehen:

Er schmiedet mit Ihnen Pläne.

Der Ruhestands-Lotse spricht mit Ihrer Familie, Ihrem Betreuer und Ihnen.

Der Ruhestands-Lotse fragt Sie:

Was können Sie gut?

Was macht Ihnen Spaß?

Der Ruhestands-Lotse überlegt mit Ihnen:

Was kann ich in meiner Freizeit machen?

Der Ruhestands-Lotse findet nette Menschen.

Die gehen mit Ihnen einkaufen oder essen.

Oder Sie machen zusammen Ausflüge.

So können Sie sich auf die Rente freuen!

Unser Angebot

Wie kann mich ein Ruhestandslotse unterstützen?

- Frühzeitige Vorbereitung auf den Ruhestand in Gruppen- oder Einzelarbeit
- Entwicklung einer selbstbestimmten Tagesgestaltung
- Persönliche Zukunftsplanung mit Unterstützernetzen (PZP)
- Erhalt und Aufbau von sozialen Kontakten
- Kontaktaufnahme zu Seniorenangeboten im Lebensumfeld
- Beratung von Angehörigen
- Weitere Begleitung während der ersten Zeit des Ruhestandes

Ehrenamtliche gesucht!

Sie haben Interesse an Begegnungen mit Menschen und möchten einen Beitrag zum inklusiven Zusammenleben in der Gesellschaft leisten? Mit uns erleben Sie

- interessante Kontakte mit Menschen mit Behinderung und anderen Engagierten
- fachliche Begleitung durch feste Ansprechpersonen
- die Möglichkeit, an Schulungen, Seminaren oder Veranstaltungen teilzunehmen

Mit Ihnen zusammen suchen wir nach passenden Aktivitäten im Lebensumfeld der Senioren. Dazu zählen: Orte zum Mittagessen, Ausflüge, kreative Angebote, Kurse für die Gesundheit, Gesprächsgruppen u.v.m.

Gemeinsam mit uns entsteht der erste Kontakt. So können Sie mitbestimmen, wen Sie begleiten und wie, wann, wo und wie lange Sie sich engagieren wollen. **Melden Sie sich bei uns!**

Das Projekt wird bis 2019 gefördert von:



Wir verwenden im Flyer die männliche Form. Selbstverständlich sind damit immer die männliche und weibliche Form gemeint.



Kontakt

Caritasverband Konstanz e.V.

Am Tannenhof 2, 78464 Konstanz

Birgit Wetzel

Dipl. Sozialarbeiterin und Moderatorin PZP

Telefon: 07531 / 362 635

Mobil: 0152 / 56712051

E-Mail: wetzel@caritas-kn.de

Helga Noe

Dipl. Sozialarbeiterin und Moderatorin PZP

Telefon: 07531 / 362 633

Mobil: 0176 / 11200258

E-Mail: noe@caritas-kn.de

www.caritas-konstanz.de/ruhestandslotse

Caritasverband Singen-Hegau e.V.

Feuerwehrstraße 6, 78224 Singen

Ludwig Fiebiger

Systemischer Berater

Telefon: 07731 / 96970135

Mobil: 0176 / 119 56 132

E-Mail: l.fiebiger@caritas-singen-hegau.de

www.caritas-singen-hegau.de/ruhestandslotse

