

## Kursausschreibung

---

**Freitag + Samstag, 31. Oktober und 1. November 2025, 10h00 - 17h00**

## An der Schwelle zur Pensionierung

### Anlass

Mit der Pensionierung steht ein neuer Lebensabschnitt vor der Tür, der einige Fragen aufwirft. Wie plane ich meine Pensionierung in finanzieller Hinsicht? Kommt eine Frühpensionierung für mich in Frage? Wie gestalte ich diesen neuen Lebensabschnitt, der nach der langen Phase der Berufstätigkeit neue Freiheiten ermöglicht? Welche Auswirkungen hat dieser auf mein soziales Netzwerk und wie Sorge ich für ein gesundes Älterwerden? Diesen und weitere Fragen widmet sich dieser zweitägige Kurs, der sich an Personen ab circa 60 Jahren wendet.

### Inhalte

Wir beschäftigen uns mit dem Älterwerden aus rechtlicher und finanzieller, sozialer, gesundheitlicher und sinnorientierter Sicht. Der Kurs vermittelt Werkzeuge und Anregungen, wie wir diese Lebensphase weiter gestalten können.

Themen Kurstag 1: Finanzielle und soziale Aspekte der Pensionierung werden besprochen und thematisiert u.a. AHV, Berufliche Vorsorge, 3. Säule, Erbrecht etc.

Themen Kurstag 2: Gesund Leben ab 60, Techniken für ein gesundes Körperbewusstsein, Auswirkungen des neuen Lebensabschnitts auf die Alltagsstruktur, Netzwerke, Beziehungen und das körperliche wie psychische Wohlbefinden.

### Ziele

Die Teilnehmenden...

- sind in der Lage, die eigene Pensionierung zu planen bzw. kennen die Möglichkeiten, welche zur Verfügung stehen
- setzen sich mit sozialen Aspekten der (bevorstehenden) neuen Lebensphase auseinander und planen gewisse Schritte.
- wenden sich ihrer Gesundheit zu und nutzen Techniken, um besser auf ihren Körper zu hören.

### Kursleitung

Nadja Alber, Betriebswirtin Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie, Finanzplanerin mit eidg. Fachausweis und Sozialversicherungsfachfrau mit eidg. Fachausweis

Rita Rüttsche, Praktikerin der Grinberg Methode und der MLC (Méthode de Libération des Cuirasses)

### Kursort

Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, 026 672 90 30

### Adressatenkreis

Eingeladen sind Personen, die sich auf die bevorstehende Pensionierung vorbereiten (ab ca. 60 Jahren)

# formation-ARC.Suisse

## Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

**Nichtmitglieder:** CHF 1'090.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

## An- und Abmeldung

**Anmeldung:** Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

**Abmeldung** (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Montag, 29. September 2025** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).