

## **Kursausschreibung**

**Freitag + Samstag, 23. Oktober, 10h00 - 18h30 + 24. Oktober 2026, 9h00 - 17h00**

## **An der Schwelle zur Pensionierung – den neuen Lebensabschnitt bewusst planen**

Stehst du mit ca. 60 Jahren kurz vor deiner Pensionierung. Ein neuer Lebensabschnitt, der viele Fragen mit sich bringt:

Wie möchtest du diesen neuen Lebensabschnitt gestalten?

Wie planst du deine Pensionierung in finanzieller Hinsicht – und kommt vielleicht sogar eine Frühpensionierung für dich in Frage?

Und wie möchtest du die neue Freiheit nutzen, die nach der langen Phase der Berufstätigkeit entsteht?

Aber auch, welche Auswirkungen hat er auf dein soziales Netzwerk?

Wie sorgst du für ein gesundes Älterwerden?

Und welche Rolle spielen bei all dem deine persönlichen Werte und Ziele?

In diesem zweitägigen Kurs erhältst du Klarheit über die finanziellen, sozialen und gesundheitlichen Aspekte der Pensionierung. Du lernst, deine neue Lebensphase bewusst zu planen, deine Gesundheit zu stärken und deine Beziehungen und Netzwerke aktiv zu gestalten.

### **Ziele**

Ich...

- plane meine Pensionierung in finanzieller Hinsicht und kenne die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.
- setze mich mit sozialen Aspekten der neuen Lebensphase auseinander und entwickle konkrete Schritte für meine Zukunft.
- nutze Techniken, um auf meine Gesundheit zu achten und besser auf meinen Körper zu hören.
- reflektiere meine Werte und Vorstellungen und leite daraus Ideen für eine sinnvolle Lebensgestaltung im Ruhestand ab.

### **Inhalte**

Impulse, Werkzeuge und Anregungen werden dir in Fachinputs vorgestellt und in Übungen vertieft sowie auf deine Fragen und Bedürfnisse übertragen. Der Austausch in der Gruppe unterstützt dich dabei, deine eigene Situation bewusst zu gestalten.

Der Kurs betrachtet das Älterwerden ganzheitlich: rechtliche und finanzielle Fragen spielen dabei ebenso eine Rolle wie soziale, gesundheitliche und sinnorientierte Aspekte:

#### **Kurstag 1 – Finanzielle und soziale Aspekte der Pensionierung**

- AHV, berufliche Vorsorge, 3. Säule
- Erbrecht, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung
- Soziale Auswirkungen des neuen Lebensabschnitts

# formation-ARC.Suisse

Kurstag 2 – Gesundheit und Lebensgestaltung

- Gesund leben ab 60
- Techniken für Körperbewusstsein und Wohlbefinden
- Auswirkungen auf Alltagsstruktur, Netzwerke und Beziehungen
- Sinnvolle Gestaltung der neuen Lebensphase

## Kursleitung

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

Rita Rütsche, 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)

## 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 **Donnerstag, 17. September 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).