



RUHESTANDSKOMPASS NEUES ENTDECKEN – KLARHEIT GEWINNEN



VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

die meiste Zeit Ihres Lebens haben Sie in Ihrem Beruf verbracht, haben Aufgaben gelöst, Schwierigkeiten überwunden und haben sich gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen neuen Herausforderungen gestellt.

Oft wünscht man sich in Zeiten von Hektik und Stress mehr Ruhe, mehr Zeit für Genuss und Entspannung und Zeit für Dinge, die man schon immer einmal machen wollte. Kurz vor Eintritt in den Ruhestand stellt man sich dennoch so manche Fragen: Welche Lebensziele habe ich jetzt?

Welche Möglichkeiten habe ich mein Leben aktiv zu gestalten, was erwarten andere von mir? Was sollte ich loslassen?

Ein spanisches Sprichwort sagt: „Ruhestand ist dann, wenn man aufhört zu leben, um zu arbeiten und beginnt zu arbeiten, um zu leben“.

Dazu ist es wichtig, sich vorbereitende Gedanken zu machen, wie man seine freie Zeit verbringen will, welche neuen Aufgabengebiete, ob in Familie oder im Ehrenamt man übernehmen möchte. Oder ob man nun endlich einem Hobby nachgehen will.

Der vorliegende Ruhestandskompass möchte Ihnen Denkanstöße und Orientierungshilfen geben und Sie bei der Gestaltung Ihrer nachberuflichen Jahre unterstützen.

Wir danken hiermit der Stabsstelle „Lernen vor Ort“ der Stadt Leipzig für die Anregung und die Bereitstellung des Konzeptes zum Ruhestandskompass.

Ich wünsche Ihnen in Ihrem Ruhestand Gelassenheit, Gesundheit, viel Kraft und Lebensfreude, um diese schönen Jahre in Ihrem Leben aktiv genießen zu können.

Kerstin Riethmüller

Seniorenbeauftragte
der Stadt Halle (Saale)

VOM BERUF IN DEN RUHESTAND – ABSCHIED UND NEUBEGINN

Der Abschied aus dem Berufsleben ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Menschen. Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass an Ihrem Arbeitsplatz die Übergabe an eine/-n Nachfolger/-in durch verschiedene Übergaberegeln organisiert ist.

Aber wissen Sie schon, wie Sie die private Seite Ihres neuen Lebensabschnitts gestalten wollen? Möglichkeiten gibt es viele: erst einmal gar nichts tun, die freie Zeit genießen und dann irgendwann ein freiwilliges Engagement beginnen, an einem Kurs teilnehmen oder zusammen mit anderen Menschen Sport treiben. Anlaufstellen für freiwilliges Engagement und Informationen zu Vereinen und Bildungsträgern in Halle bekommen Sie im Informations- & Serviceteil des Ruhestandskompasses.

Doch zuvor sollten Sie sich die Zeit nehmen, über Ihre Berufsjahre nachzudenken und in Ruhe Pläne für die Zeit danach zu machen. Was ist liegengeblieben oder musste aufgrund des Berufes in den Hintergrund treten?

Gibt es Hobbys, für die Sie sich wieder Zeit nehmen oder die Sie neu beginnen möchten? Der Ruhestandskompass hilft Ihnen, für neue oder wiederentdeckte Interessen die richtigen Ansprechpartner oder Kontaktstellen zu finden, damit Sie Ihre Pläne in die Tat umsetzen können.

Ihr Ruhestandskompass ist für Sie alleine gedacht und wie Sie damit arbeiten möchten, ist Ihnen überlassen. Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten zum Austausch mit Freund/-innen oder Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin?

Hilfestellungen erhalten Sie auch in der Engagementberatung der Freiwilligen-Agentur Halle. Die Kontaktdaten finden Sie im Informationsteil auf Seite 12.

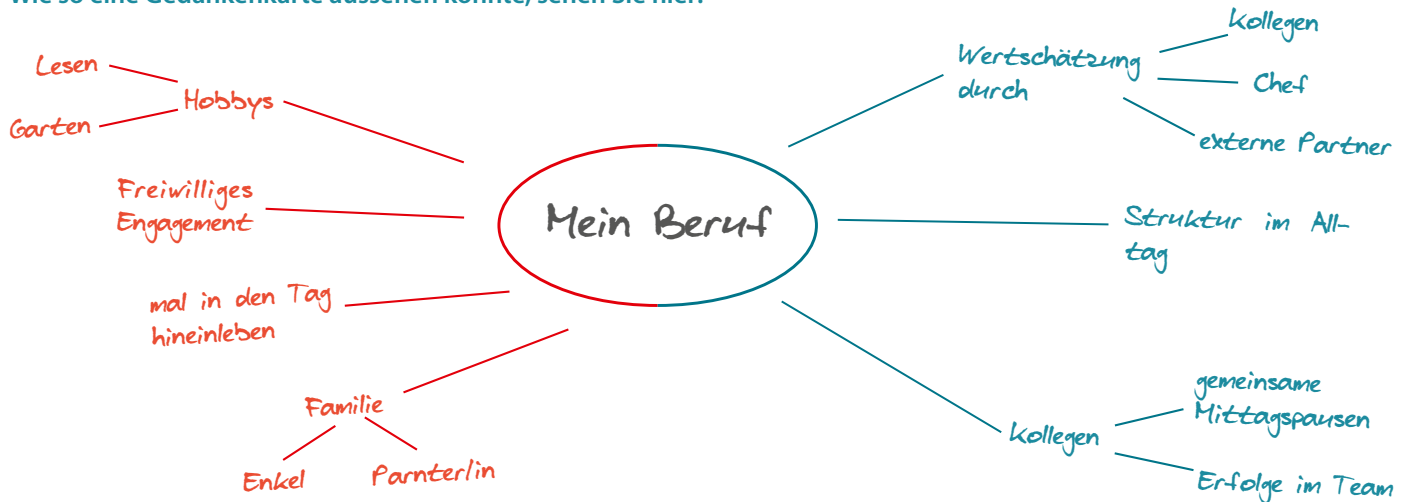
Anlaufstellen für freiwilliges Engagement und Informationen zu Vereinen und Bildungsträgern in Halle bekommen Sie ebenfalls im Informations- & Serviceteil.



LASSEN SIE IHRE BERUFSJAHRE REVUE PASSIEREN

Vielleicht ist auch für Sie das Ende Ihrer Berufstätigkeit verbunden mit dem Gefühl, diese Jahre mit einem lachenden und einem weinenden Auge hinter sich zu lassen. Es geht nun darum, darüber nachzudenken, was Ihnen Ihr Beruf einerseits gegeben hat und was Sie andererseits während Ihrer Berufstätigkeit zurückstellen mussten. Sammeln und ordnen Sie Ihre Gedanken in Form einer „Gedankenkarte“ (oder englisch „mindmap“).

Wie so eine Gedankenkarte aussehen könnte, sehen Sie hier:



Sie können zur besseren Unterscheidung mit verschiedenen Farben arbeiten:

rot = das konnte mir mein Beruf nicht geben, das musste ich zurückstellen

blau = das hat mir mein Beruf gegeben, das war bereichernd

ZEICHNEN SIE HIER IHRE EIGENE MINDMAP



PACKEN SIE AM LETZTEN ARBEITSTAG DIE KOFFER!

Das Packen eines Koffers hat einen beinahe rituellen Charakter. Koffer packen hat etwas mit Aufbruch zu tun, ebenso wie der Abschied aus dem Beruf. Bei diesem Aufbruch gibt es sicherlich Dinge, an die Sie sich gerne erinnern, die Sie also mitnehmen möchten. Für diese gibt es einen eigenen Koffer, genauso wie für

anstrengende und belastende Erfahrungen, mit denen Sie gerne abschließen möchten.

In den dritten Koffer können Sie Dinge packen, die Sie in Ihrem Ruhestand nachholen oder beginnen möchten.

So könnte das Kofferpacken aussehen:



- Topfpflanzen
- private Telefonnummer von Kollegin Meier
- Lob des Chefs für gute Arbeit
- Fähigkeit Teamsitzungen zu organisieren
- Bücher / Materialien



- strikte Alltagsstruktur
- Stress
- Ärger mit Projekt xy



- Klassentreffen organisieren
- ausgiebige Zeitungslektüre beim Frühstück
- Sport machen
- ehrenamtlich aktiv werden

PACKEN SIE IHRE EIGENEN KOFFER!

Mitnehmen

A large, empty rounded square box with a blue outline, intended for writing or drawing.

Abschließen

A large, empty rounded square box with an orange outline, intended for writing or drawing.

Nachholen

A large, empty rounded square box with a green outline. A small black pencil icon is positioned in the top right corner of the box.

KONKRETISIEREN SIE IHRE PLÄNE



Sie haben jetzt viel über Ihre Berufszeit nachgedacht und vielleicht schon damit begonnen, mit einigen Dingen gedanklich abzuschließen und sich um so mehr auf anderes zu freuen.

Nehmen Sie sich nun die Zeit, in Ruhe zu überlegen, wofür Sie sich interessieren, womit Sie sich gerne einmal beschäftigen möchten. Vielleicht haben Sie Interessen, denen Sie gerne wieder intensiver nachgehen möchten, vielleicht finden sich aber auch ganz neue Möglichkeiten.

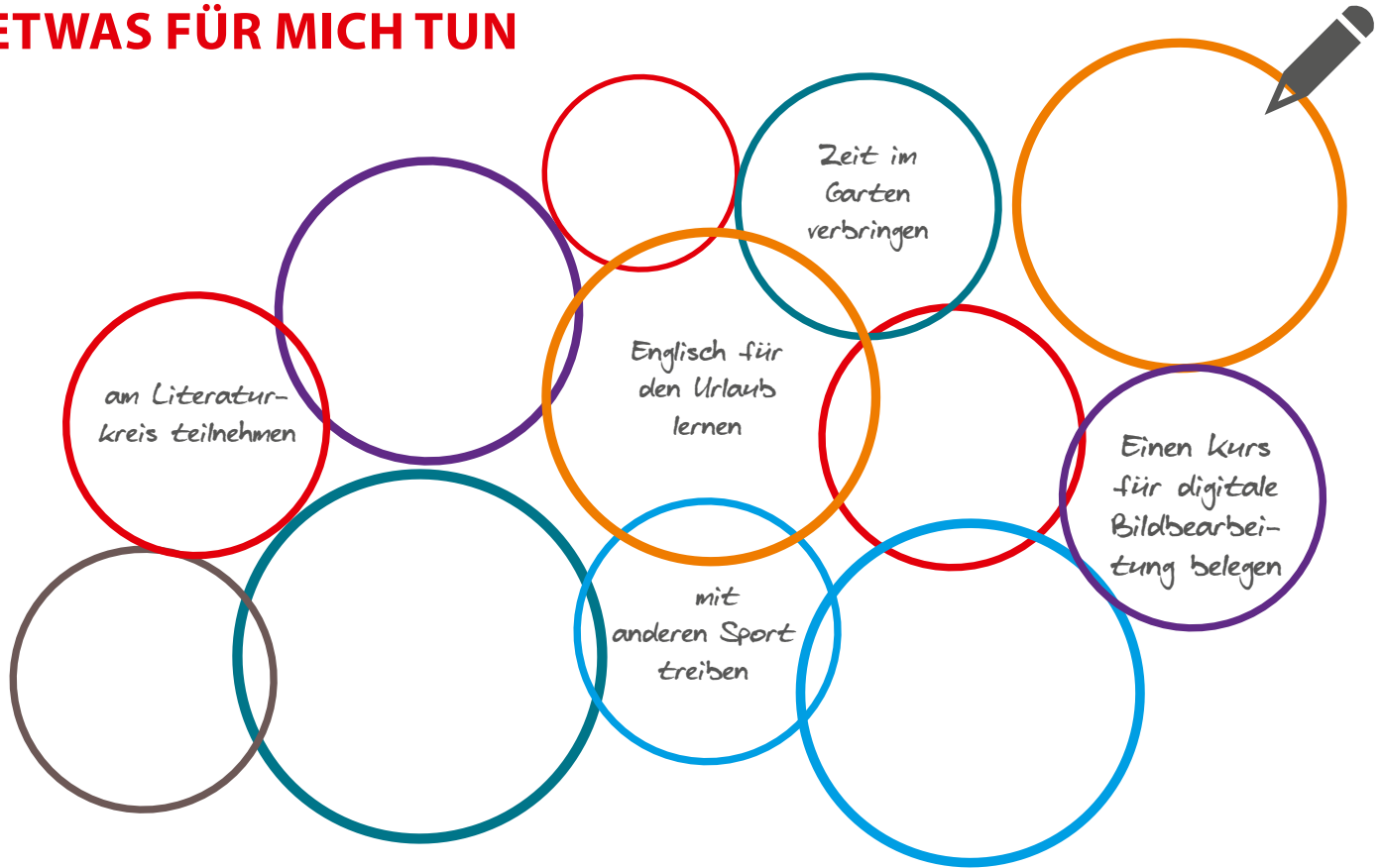
Schreiben Sie zunächst alle Möglichkeiten auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Überlegen Sie dann, was Ihnen wichtig ist und was erst einmal in den

Hintergrund treten kann. Kennzeichnen Sie die sehr wichtigen Dinge mit „++“, die weniger wichtigen mit „+“ und die übrigen mit „o“.

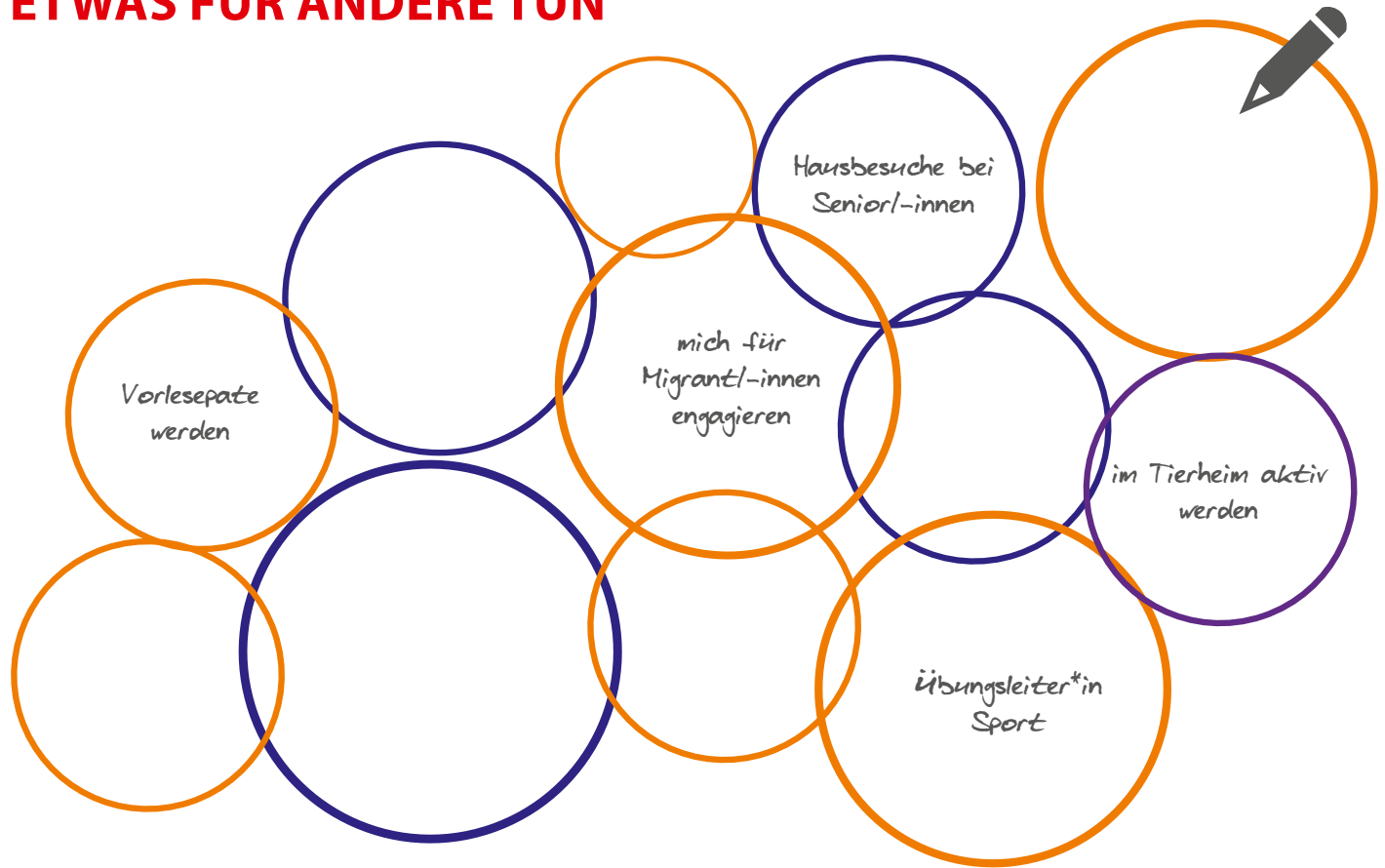
Die Farben in den Kreisen sind eine Orientierungshilfe, die Legende finden Sie unten.



ETWAS FÜR MICH TUN



ETWAS FÜR ANDERE TUN



DIE NÄCHSTEN SCHRITTE PLANEN

Nachdem Sie überlegt haben, welche Hobbys etc. Ihnen für den Ruhestand wichtig sind, sollten Sie mit sich selbst ein Abkommen dazu treffen, wie Sie Ihre Überlegungen in die Tat umsetzen. Sie haben dazu drei Möglichkeiten, die Sie natürlich auch miteinander kombinieren können.

Folgendes nehme ich mir vor:	So möchte ich es umsetzen:

1. Vorschlag:

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie festhalten, was Sie sich für die Zeit nach dem Ende Ihrer Berufstätigkeit vorgenommen haben. Diesen Brief können Sie einer Person Ihres Vertrauens aushändigen und sie bitten, ihn z.B. sechs Monate später an Sie zu senden.

2. Vorschlag:

Notieren Sie Ihr Vorhaben auf einem Blatt, das Sie z.B. in Ihrem Schreibtisch aufbewahren. Vermerken Sie dann für einen späteren Zeitpunkt in Ihrem Kalender, dass Sie es wieder hervorholen und sich so selbst erinnern.

3. Vorschlag:

nutzen Sie die folgende Tabelle um Ihre Vorhaben aufzuschreiben – auch mit der Tabelle können Sie natürlich so wie in den ersten beiden Vorschlägen verfahren.

Gratulation dazu, dass Sie mit Ihren Planungen so weit gekommen sind und viel Freude beim Umsetzen Ihrer Ideen!

INFORMATIONEN- UND SERVICE TEIL

Für freiwilliges Engagement gibt es in Halle eine sehr große Fülle an Möglichkeiten.
Sie sind am besten beraten, wenn Sie sich mit Ihrem konkreten Wunsch an die Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V. wenden.

Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V.

Leipziger Straße 82

06108 Halle (Saale)

Tel.: 0345 200 28 10

Fax: 0345 200 34 12

E-Mail: beratung@freiwilligen-agentur.de

Internet: <http://www.freiwilligen-agentur.de>

Unser Beratungsteam freut sich auf Sie!

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 10:00 - 18:00 Uhr

Freitag 10:00 - 14:00 Uhr

Sie haben Anregungen, Ideen oder Fragen zum Thema „Wohnen und Leben im Alter in Halle“?

Die Seniorenbeauftragte und die Seniorenvertretung freuen sich auf Ihre Fragen und Rückmeldungen:

Die Seniorenbeauftragte der Stadt Halle Frau Kerstin Riethmüller

Adresse: Marktplatz 1, 06108 Halle (Saale)

Telefon: 0345 221 49 70

E-Mail: kerstin.riethmueller@halle.de

Website: www.halle.de

Seniorenvertretung der Stadt Halle e.V.

Adresse: Geiststraße 50, 06108 Halle (Saale)

Telefon: 0345 290 00 53

E-Mail: seniorenrathalle@t-online.de

Website: www.stadtseniorenrathalle.de

Wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten, können Sie sich natürlich auch direkt an die entsprechende Einrichtung (Sportverein, Wohlfahrtsverband, Bürger- oder Seniorenverein etc.) wenden.

In der folgenden Tabelle finden Sie Kontaktdaten von Anbietern unterschiedlichster Kurse, Weiterbildungseinrichtungen und Stadtteiltreffs etc. Dabei handelt es sich um eine Auswahl von Vereinen und Anbietern in Halle, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat.

Bildung

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg	Seniorenkolleg Ansprechpartner: Dr. Gisela Heinzelmann Adresse: Franckeplatz 1; Haus 26, 06110 Halle (Saale) Telefon: 0345 552 37 92 E-Mail: gisela.heinzelmann@paedagogik.uni-halle.de Website: www.seniorenkolleg.uni-halle.de
Volkshochschule Halle	Träger: Volkshochschule Adolf Reichwein der Stadt Halle (Saale) Adresse: Oleariusstraße 7, 06108 Halle (Saale) Telefon: 0345 221 33 89 E-Mail: info@vhs-halle.de Website: www.vhs-halle.de
Stadtbibliothek Halle	Zentralbibliothek Adresse: Salzgrafenstraße 2, 06108 Halle (Saale) Telefon: 0345 221 47 27 E-Mail: stadtbibliothek@halle.de Website: www.stadtbibliothek-halle.de
Katholische Erwachsenenbildung im Land Sachsen Anhalt e.V.	Außenstelle Halle Adresse: An der Moritzkirche 6, 06108 Halle (Saale) Telefon: 0345 522 00 23 E-Mail: keb-halle@keb-sachsen-anhalt.de Website: www.keb-sachsen-anhalt.de

<p>Evangelische Erwachsenenbildung im Land Sachsen Anhalt</p>	<p>Regionalstelle Halle-Wittenberg Ansprechpartnerin: Heike Witzel Adresse: Felicitas-von-Selmenitz-Haus, Puschkinstraße 27, 06108 Halle (Saale) Telefon: 0345 681 60 38 E-Mail: heike.witzel@ekmd.de Website: www.eeblsa.de</p>
<p>MEDIENANSTALT SACHSEN-ANHALT, Anstalt des öffentlichen Rechts</p>	<p>Adresse: Reichardtstraße 9, 06114 Halle (Saale) Telefon: 0345 52 55 0 E-Mail: info@msa-online.de Website: www.msa-online.de</p>

Wohlfahrtsverbände & Vereine:

<p>Arbeiterwohlfahrt Regionalverband Halle-Merseburg e.V.</p>	<p>Adresse: Zerbster Straße 14, 06124 Halle (Saale) Telefon: 0345 691 63 E-Mail: regionalverband@awo-halle-merseburg.de Website: www.awo-halle-merseburg.de</p>
<p>DRK Kreisverband Halle-Saalkreis-Mansfelder Land e.V.</p>	<p>Adresse: Händelstraße 23, 06114 Halle (Saale) Telefon: 0345 691 63 E-Mail: info@kv-halle-sk-ml.drk.de Website: www.kv-halle-sk-ml.drk.de</p>
<p>Diakoniewerk Halle</p>	<p>Adresse: Lafontainestraße 15, 06114 Halle (Saale) Telefon: 0345 778 60 E-Mail: info@diakoniewerk-halle.de Website: www.diakoniewerk-halle.de</p>

Caritasverband Regionalverband Halle e.V.	Adresse: Mauerstraße 12, 06110 Halle (Saale) Telefon: 0345 445 05 0 E-Mail: info@caritasverband-halle.de Website: www.caritasverband-halle.de
Stiftung Volkssolidarität Halle (Saale)	Adresse: Reilstraße 54, 06114 Halle (Saale) Telefon: 0345 524 56 0 E-Mail: vs90e.v.halle@t-online.de Website: www.vshalle.de
Senioren-Sport- und Kreativ-Verein Halle e.V.	Adresse: Böllberger Weg 189, 06110 Halle (Saale) Telefon: 0345 209 783 66 E-Mail: sskv_halle@gmx.de Website: www.sskv-halle.de

Soziokulturelle Zentren/ Mehrgenerationenhaus:

Begegnungsstätte „Schöpf-Kelle“	Träger: SKV Kita GmbH Ansprechpartnerin: Frau Wunderlich Adresse: Hanoier Straße 70, 06132 Halle (Saale) Telefon: 0345 775 46 12 E-Mail: schoepf-kelle@t-online.de Website: www.skv-kita.emenue.net
Beratungs- und Begegnungsstätte Bürgerladen e.V.	Adresse: Falladaweg 9, 06126 Halle (Saale) Telefon: 0345 687 00 20 E-Mail: buergerladen-halle@gmx.de Website: www.buergerladen-halle.de

Bürgerhaus „alternativE“	<p>Träger: Humanistischer Regionalverband Halle/Saalkreis e.V. Adresse: Gustav-Bachmann-Straße 33, 06130 Halle (Saale) Telefon: 0345 131 94 73 E-Mail: post@humanisten-halle.de Website: www.humanisten-halle.de</p>
Mehrgenerationenhaus „Pustebume“	<p>Träger: AWO-SPI GmbH Adresse: Zur Saaleaue 51a, 06122 Halle (Saale) Telefon: 0345 686 948 10 E-Mail: mghhalle@spi-ost.de Website: www.spi-ost.de</p>

Sport

Stadtsportbund Halle e.V.	<p>Adresse: Nietlebener Straße 14, 06126 Halle (Saale) Telefon: 0345 470 499 33 E-Mail: info@sportinhalle.de Website: www.sportinhalle.de</p>
----------------------------------	--

Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle	<p>Träger: Der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landesverband Sachsen Anhalt e.V. Adresse: Merseburger Straße 246, 06130 Halle (Saale) Telefon: 0345 520 41 10 und 520 41 11 E-Mail: kontaktstelle-shg@web.de Website: www.kontaktstelle-shg.de</p>
---------------------------------	--

Unterstützung Geflüchteter

Koordinierungsstelle „Engagiert für Flüchtlinge“	Träger: Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V. Ansprechpartner: Herr Sören Am Ende Adresse: Leipziger Straße 82, 06108 Halle (Saale) Telefon: 0345 200 28 10 E-Mail: kontakt@koordinierungsstelle-halle.de Website: www.freiwilligen-agentur.de
---	---

Weitere Ansprechpartner der Stadt Halle:

Dienstleistungszentrum Bürgerengagement	Ansprechpartnerin: Frau Reinhardt Adresse: Marktplatz 1, Foyer, 06108 Halle (Saale) Telefon: 0345 221 41 05 E-Mail: dlz-buergerengagement@halle.de Website: www.halle.de
Dienstleistungszentrum Familie	Adresse: Hansering 20, 06108 Halle (Saale), Eingang unterhalb der Arkaden (Eingang E) Telefon: 0345 221 31 81 E-Mail: dlz-familie@halle.de Website: www.halle.de

Impressum:

Redaktionsstand: Juni 2016

Auflage: 100 Stück

Download über www.freiwilligen-agentur.de

Idee & Konzept: Stadt Leipzig, Stabsstelle „Lernen vor Ort“,

Autorin: Cornelia Klöter, überarbeitet durch die Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V.

Layout: freistil | design.text (www.freistil-jb.de)

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Kooperation mit dem Deutschen Verband für Wohnungswesen, Städtebau und Raumordnung e.V.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Deutscher Verband für Wohnungswesen,
Städtebau und Raumordnung e.V.

