Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten - Präsenzseminar

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q299 EK

Nutzen und Ziele

Ihr Ruhestand ist in Sicht? Bereit für Ihren neuen Lebensabschnitt?

Starten Sie mit einem klaren Plan für Gesundheit, finanzielle Sicherheit und digitale Kompetenzen.

Verbinden Sie Ihre neue Freiheit mit nützlichen Alltags-Routinen. Nehmen Sie Tipps für mehr Zufriedenheit durch Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung mit.

Sie erhalten mehr Klarheit über Einkommen, Steuern und Pflege und bereiten sich mit Gleichgesinnten auf die digitale Zukunft vor – mit vielen Sicherheitstipps!

Gut zu wissen:

- das Seminar ist in NRW, Baden-Württemberg und dem Saarland bildungsurlaubsfähig!
- Interessiert am online Format? Dann schauen Sie hier vorbei.

Egal, ob Sie sich über finanzielle Aspekte, gesundheitliche Themen oder die Bedeutung von Routinen und sozialen Kontakten informieren möchten – wir haben das passende Angebot für Sie.

Folgende Inhalte erwarten Sie im Seminar:

Zwischen absoluter Freiheit und gewohnten Strukturen

- Bedeutung von Routinen und Ritualen nach dem Berufsleben
- Bedeutung von Hobbys, Ehrenamt und sozialen Kontakten

Einkommen im Ruhestand

- Beantragung Ruhegehalt/Rente
- Steuerliche Aspekte
- Krankenversicherung im Ruhestand

Gesund sein, gesund bleiben

- Ernährung, Bewegung, Herausforderungen im Alter
- Stress, Einsamkeit, Bedeutung sozialer Kontakte, geistige Fitness, praktische Übungen

Pflegeleistungen

- Überblick über Pflegeleistungen
- Anrechnungsmöglichkeiten
- Begutachtungsverfahren

Digitales Wissen für eine vernetzte Welt

- Definition + Bedeutung der Digitalisierung
- Entwicklung und Trends
- Schutz in der digitalen Welt
- KI Grundlagen / Anwendungsbereiche von KI

Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten - Präsenzseminar

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q299 EK

Zielgruppe	
Termin	02.11 bis 05.11.2026
Tagungsstätte	Hotel Collegium Leoninum Noeggerathstr. 34, 53111 Bonn Tel.: +49 228 62980, E-Mail: info@leoninum-bonn.de
Dozent*innen	Patricia Braun Kim Lara Diehl Andreas Irion Jan Oliver Krzywanek
Teilnahmegebühr	1.767,51 EUR inkl. Ü/VP, 1.470,00 EUR ohne Ü/VP
Seminarzeiten	Montag 14:00 Uhr - 17:00 Uhr Dienstag 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Mittwoch 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Donnerstag 09:00 Uhr - 16:30 Uhr
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause 12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause 15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
Online-Evaluation	Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden. Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Beschreibung

Zwischen absoluter Freiheit und gewohnten Strukturen

Die Teilnehmenden setzen sich mit den gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen des Ruhestands auseinander und reflektieren deren Einfluss auf Selbstbestimmung und soziale Verantwortung.

Die Teilnehmenden analysieren die Wechselwirkungen zwischen Engagement und Erholung im Ruhestand und entwickeln Strategien für eine aktive gesellschaftliche Teilhabe. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um eine individuell passende Routine zu entwickeln, neue Interessen zu entdecken und eine gesunde Balance zu finden.

Einkommen im Ruhestand

In diesem Seminarabschnitt lernen die Teilnehmenden, wie sie Ruhegehalt oder Rente erfolgreich beantragen und welche Schritte dafür notwendig sind. Sie bewerten die sozialpolitischen Grundlagen der Altersvorsorge und setzen sich kritisch mit aktuellen Entwicklungen im Rentensystem auseinander. Sie erhalten wertvolle Einblicke in die steuerlichen Rahmenbedingungen im Ruhestand, um ihre finanzielle Planung zielgerichtet vorzunehmen. Darüber hinaus erfahren sie, wie die Krankenversicherung im Ruhestand funktioniert, damit sie bestens abgesichert in diese Lebensphase starten können. Das Modul zielt darauf ab, den Teilnehmenden das notwendige Wissen zu vermitteln, um ihren Ruhestand sicher und entspannt zu gestalten.

Gesund sein, gesund bleiben

In diesem Modul erfahren die Teilnehmenden, wie sie durch gesunde Ernährung und Bewegung fit bleiben. Sie beschäftigen sich mit altersbedingten Herausforderungen und erproben praktische Übungen zur Stressbewältigung, Einsamkeit und geistigen Fitness.

Die Teilnehmenden erkennen alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren und entwickeln individuelle Strategien zur Stressbewältigung. Sie erwerben ein Verständnis für die Ursachen und Auswirkungen von Stress und lernen, ihre eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen zu stärken. Zudem integrieren sie gesundheitsfördernde Maßnahmen in ihren Alltag und lernen, sich selbst und anderen mit Akzeptanz und Wertschätzung zu begegnen. Die Teilnehmenden verstehen die altersbedingten Veränderungen, setzen sich mit dem demografischen Wandels auseinander, bewerten Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Alterns und spezifischen Ernährungsbedürfnisse. Die Teilnehmenden erkennen die gesundheitlichen Vorteile regelmäßiger Bewegung, die sie durch individuell angepasste Übungen und seniorengerechte Aktivitäten in ihren Alltag integrieren können.

Pflegeleistungen

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung im ambulanten und stationären Bereich. Sie analysieren die Strukturen der Pflegeversicherung und reflektieren deren Bedeutung für soziale Gerechtigkeit und gesellschaftliche Solidarität. Sie lernen Kombinations- und Anrechnungsmöglichkeiten sowie hilfreiche Tipps zur optimalen Nutzung der Leistungen kennen. Darüber hinaus setzen sie sich mit aktuellen Herausforderungen und dem Begutachtungsverfahren auseinander, erfahren, worauf bei der Begutachtung geachtet wird, und welche Schritte sie unternehmen können, wenn sie mit dem Ergebnis nicht einverstanden sind. Zudem erhalten sie wertvolle Hinweise zur Auswahl eines geeigneten Pflegeheims und zum sicheren Umgang mit der Pflegekasse und den beteiligten Akteuren, basierend auf fundiertem Wissen über relevante Abläufe im Falle einer Pflegebedürftigkeit.

Digitales Wissen für eine vernetzte Welt

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Themen Digitalisierung und Künstliche Intelligenz (KI) und deren Bedeutung für Senioren. Sie erlernen die grundlegenden Konzepte der Digitalisierung, einschließlich ihrer Definition, historischen Entwicklung und den Veränderungen, die sie in Lebensbereichen wie Bankwesen, Verwaltung und Reisen mit sich bringt. Darüber hinaus erfahren sie schützen können. Im Bereich der Künstlichen Intelligenz setzen sie sich mit den grundlegenden Prinzipien, aktuellen Trends und den praktischen Anwendungsbereichen von KI auseinander.