

Stadtverwaltung Kirchheim unter Teck
Abteilung Soziales/Soziale Lebenslagen
Widerholtplatz 3
73230 Kirchheim unter Teck

Ansprechpartnerin
Christine Euchner
Telefon: 07021 502 358
E-Mail: c.euchner@kirchheim-teck.de

Quellenangabe

Titelbild: © goodluz – abobestock.com

Innenseiten:

- © Jenny Sturm – abobestock.com,
- © Stadtverwaltung Kirchheim unter Teck,
- © Ralf Kalytta – abobestock.com,
- © Robert Kneschke – abobestock.com,
- © Torsten Wenzler,
- © Robert Kneschke – abobestock.com,
- © mapo – abobestock.com,
- © ASDF – abobestock.com,
- © contrastwerkstatt – abobestock.com,
- © Alessandro Biascioli – abobestock.com.



www.kirchheim-teck.de
www.instagram.com/stadt.kirchheimteck
www.facebook.com/kirchheimteck
www.twitter.com/stadtkirchheim

Veranstaltungen und Vorträge
zum Thema Ruhestand



[www.kirchheim-teck.de/
ruhestand](http://www.kirchheim-teck.de/ruhestand)

GUT GERÜSTET IN DEN RUHESTAND



GUT GERÜSTET IN DEN RUHESTAND

Sie gehören zur Generation „Babyboomer“ und der Ruhestand steht kurz bevor? Dieser wichtige Schritt in eine neue Lebensphase will gut vorbereitet sein.

Mit dem Projekt „Gut gerüstet in den Ruhestand“ möchte die Stadtverwaltung Kirchheim unter Teck, Abteilung Soziales, Fachstelle Bürgerengagement in verschiedenen Info-Veranstaltungen und Vorträgen die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er auf dem Weg in einen neuen Lebensabschnitt unterstützen.

Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, die sog. Babyboomer auf den Ruhestand vorzubereiten. Dazu gehören beispielsweise die Beratung zum Thema Rentenvor-

aussetzungen zur finanziellen Vorbereitung und die Information über Angebote zur sinnstiftenden Gestaltung der Freizeit.

Zu beachten ist: Für sämtliche Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die meisten Veranstaltungen sind kostenfrei – vereinzelt fällt für Termine jedoch ein Unkostenbeitrag an, der entsprechend ausgewiesen ist.

Eine stets aktuell gehaltene Übersicht über die geplanten Veranstaltungen finden Sie auf der städtischen Webseite unter



*www.kirchheim-teck.de/
ruhestand*



DANKESCHÖN FÜR IHR ENGAGEMENT

Der Übergang in den Ruhestand will gut vorbereitet sein. Die Veranstalter möchten die Zielgruppe dabei unterstützen, aber auch auf das eigene Angebot hinweisen.

Die Stadtverwaltung bedankt sich bei allen beteiligten Veranstaltern für Ihre Mitarbeit und Ihr Engagement.

Die Veranstaltungen von buefet e. V. konnten im Rahmen des Bundesförderprogramms „Demokratie leben“ ermöglicht werden.

SACHBÜCHER RUND UM DAS THEMA RUHESTAND

Die Kirchheimer Stadtbücherei hat eine umfangreiche Liste mit Büchern und eBooks rund um den Ruhestand und die Verschiedenen mit diesem Lebensabschnitt verbundenen Themen zusammengestellt.

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet ab, um die Liste der Titel zu betrachten.

<https://bit.ly/3IFHDL4>



Do. 31.03.2022, 19:00 Uhr

Prof. Dr. Eckart Hammer, Alters- und Ruhestandsforscher

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt ...

Chancen und Herausforderungen im Ruhestand

Gibt es ein Leben nach der Berufstätigkeit? Welche Freiräume und Chancen bieten sich – und was lässt man besser sein? Noch nie hatten Frauen und Männer so viele Möglichkeiten wie heute, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten – und noch nie musste man sich mit dieser späten Freiheit so intensiv beschäftigen. Der Alters- und Ruhestandsforscher Prof. Dr. Eckart Hammer präsentiert in einem anschaulich bebilderten Vortrag praktische Anregungen, konkrete Tipps und hilfreiche Orientierungen für ein sinnerfülltes Leben nach dem Beruf. Gestützt auf reichhaltige Erfahrungen und viele Gespräche mit aktiven Ruheständlern lädt der Sozialwissenschaftler und Buchautor dazu ein, sich auf den Weg zu machen, das Seine zu finden. Ein Weg, der mit der Erfahrung überraschen könnte: Das Beste kommt noch!

Wo: Bettenabteilung Möbel König, Hegelstraße 9

Anmeldung: info@buefet.de oder 07021 502-334

.....

Di. 05.04.2022, 17:00 Uhr

Ge(h)gespräche zu Engagementmöglichkeiten

Auf einem Spaziergang durch die Innenstadt werden verschiedene Engagementmöglichkeiten gezeigt. Um das Engagement entdecken zu können, werden verschiedene Organisationen aus den Bereichen Bildung, Kultur, Umweltschutz, Politik, Inklusion und Soziales angesteuert.

Wo: Rathaus, Marktstraße 14

Anmeldung: be@kirchheim-teck.de oder 07021 502-358

.....



Mo. 25.04.2022, 18:00 Uhr

Vorsorgende Papiere Patientenverfügung

Selbstbestimmt vorsorgen

Das Nachdenken über Krankheit und Tod ist für viele Menschen immer noch ein schwieriges Thema. Dazu gehört auch der Gedanke an die eigene Pflegebedürftigkeit oder an Zustände, in denen zwar der Körper seine wesentlichen Funktionen noch ausüben kann, eine Willensäußerung allerdings nicht mehr möglich ist. Sei es die Demenz oder auch „nur“ die Unfähigkeit zu kommunizieren, denkbar sind viele Umstände, unter denen ein Mensch sein Schicksal nicht mehr selbst in der Hand hat. Eine entsprechende Situation trifft oft schneller ein als wir denken und dann ist es zu spät. Was dann? Wer entscheidet in solchen Fällen, z.B. über künstliche Ernährung oder Beatmung etc. Wie schnell dies wichtig werden kann, zeigen nicht nur Krankheiten, die das Leben von heute auf morgen verändern können, sondern auch Unfälle. Das Beratungsteam des BürgerTreffs möchte umfassend informieren und einen Leitfaden für den Entscheidungsprozess mitgeben. Auch Fragen dazu werden, so weit wie möglich, klar und umfassend beantwortet. Eine Patientenverfügung stellt sicher, dass persönlich Wünsche im Bedarfsfall vom Arzt akzeptiert werden muss. Sie ist auch eine große Hilfe für diejenigen, die dann für die Person entscheiden müssen.

Wo: Feuerwehrmuseum, Henriettenstraße 84

Anmeldung: info@buergertreff-ki.de oder 07021 4 77 46

.....

Di. 03.05.2022, 17:00 Uhr

Altersrenten – Wer ? – Wann ? – Wie(-viel)?“

Die Deutsche Rentenversicherung informiert über alle Fragen zur gesetzlichen Rente. Wann kann ich in Rente gehen? Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen? Welche Zeiten sind wichtig? Kann ich zur Rente hinzuverdienen?

Wo: Feuerwehrmuseum, Henriettenstraße 84

Anmeldung: be@kirchheim-teck.de oder 07021 502-358

.....

Mo. 09.05.2022, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Wichtiges zur Sicherheit im Internet

An diesem Nachmittag wird über einige wichtige Fragen zum sicheren Umgang mit den Funktionen des Internets informiert. Dazu gehören Virenschutzmöglichkeiten, sichere Zugangsverfahren wie Passwörter, Gefahrenquellen wie Phishing Mails etc. Wenn Sie diese Informationen umsetzen, sind Sie ohne großen Aufwand sicherer im Internet unterwegs.

Wo: vhs-Schulungszentrum, Henriettenstraße 76

Anmeldung: www.vhskirchheim.de oder 07021 9730-30

.....



Mo. 09.05.2022, 19:00 Uhr

Biertasting: Freizeitgestaltung im Ruhestand – wie machen das andere?

„...ganz nach meinem Geschmack“

Engagement kann so unterschiedlich sein wie Bier schmeckt. Bei einer Bierverskostung berichten aktive Engagierte von ihren Erfahrungen im Wechsel vom Erwerbsleben in den Ruhestand. Sie geben Tipps zur Gestaltung des Übergangs und zu einer erfüllenden Nutzung der frei werdenden Zeit. Eine Übersicht verschiedener Engagementmöglichkeiten in Kirchheim unter Teck rundet den Abend ab.

Wo: Stiftscheuer, Wiederholtstraße 6 - 8

Anmeldung: info@buefet.de oder 07021 502-334

.....

Di. 10.05.2022, 17:00 Uhr – 17:45 Uhr Beweglich und kräftig – in jedem Alter

An diesem Nachmittag lernen Sie einfache Übungen kennen, die im Stehen und auf dem Hocker ausgeführt werden. Mit Hilfe dieser Anleitungen können Sie alleine weiterüben - zu Hause, bei der Arbeit oder auf Reisen. Wenn Sie dies regelmäßig tun, bleiben Sie beweglich und kräftig oder werden es schnell.

Teilnehmen können Sie in bequemer Alltagskleidung.

Wo: vhs Kirchheim, Max-Eyth-Str. 18, Raum 04

Anmeldung: www.vhskirchheim.de oder 07021 9730-30

.....



Mi. 01.06.2022, 09:30 Uhr – 11:30 Uhr

Jungrentnerstammtisch

Unruhestand-Reisen, Enkel und was noch? Wie orientiere ich mich neu? Bei formlosen Treffen wird eine individuelle Standortorientierung ermöglicht. Durch den Zuwachs an Freiheit werden neue Perspektiven sichtbar. Es gilt persönliche Interessen, familiäre Einsätze oder auch die gewonnene Freiheit ohne Termindruck zu genießen. Bei der moderierten Auftaktveranstaltung bringen die Teilnehmenden ihre Wünsche für die verschiedenen weiteren Treffen ein. Die Treffen finden in wechselnden Räumen statt. Referierende und Themen werden von den Teilnehmenden selbst bestimmt. Weitere Stammtische finden jeweils am ersten Mittwoch im Monat statt.

Wo: wird bei Anmeldung mitgeteilt

Anmeldung: be@kirchheim-teck.de oder 07021 502-358

.....



Mo. 20.06.2022, 09:00 Uhr – 10:30 Uhr

Studium Generale

Vorstellung des Grundstudiums hermes und hermine

was wir wollen – was wir vorhaben –
wie wir denken – wer wir sind

Ein Studium für Frauen und Männer in 6 Semestern. Das Studium beleuchtet unsere abendländische Kultur, wie sie im Laufe der Jahrhunderte im Unterschied zu anderen Kulturkreisen geworden ist. Methodische Grundlage des Studiums ist der interdisziplinäre und interkulturelle Vergleich. Es vernetzt Literatur, Kunst, Philosophie, Mentalitäts- und Alltagsgeschichte mit religiösen und naturwissenschaftlichen Aspekten (interdisziplinär).

Eine Kooperation von Koiné - cross culture past and present Institut für interkulturelle und interdisziplinäre Kommunikation mit FBS - Familien-Bildungsstätte Kirchheim e.V.

Kursnummer 221-5101A

Wo: Vogthaus, Widerholtstraße 4

Anmeldung: info@fbs-kirchheim.de oder 07021 92001-0

.....



Mo. 20.06.2022, 10:45 Uhr – 12:15 Uhr

Vortrag Studium Generale – „über Wahrheit“.

Es war ein persischer Großkönig, der ein halbes Jahrtausend vor der Zeitenwende als erster für sich in Anspruch nahm, die Wahrheit auf seiner Seite zu haben. Darios I., so hieß er und kämpfte nach eigenen Angaben gegen „Lügenkönige“, die sich gegen ihn erhoben hatten. Spätestens in dieser Zeit wurde „die Wahrheit“ zur großen Keule, die immer dann geschwungen wurde, wenn man einen Gegner diffamieren und sich selbst als „gerecht“ darstellen wollte. Erst das 20. Jahrhundert sieht die fundamentale Unterscheidung von Wahrheit und Lüge zunehmend kritisch. Und das 21. Jahrhundert hat seine großen Probleme mit den sogenannten fake news.

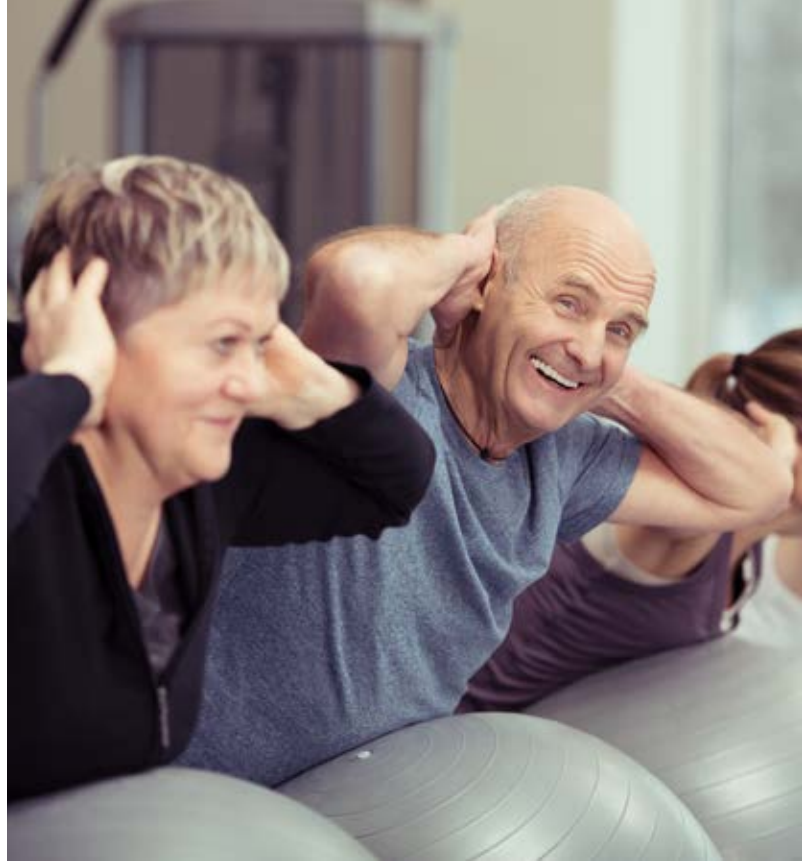
Eine Kooperation von Koiné - cross culture past and present Institut für interkulturelle und interdisziplinäre Kommunikation mit FBS - Familien-Bildungsstätte Kirchheim e.V.

Kursnummer 221-5101A, Gebühr 15,00 Euro

Wo: Vogthaus, Wiederholtstraße 4

Anmeldung: info@fbs-kirchheim.de oder 07021 92001-0

.....



Fr. 24.06.2022, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

Wann Bewegung wenn nicht jetzt?

Wo Bewegung, wenn nicht hier - im AOK - Gesundheitszentrum? Wer bewegt sich, wenn nicht wir?

Die Teilnehmenden lernen das AOK-Gesundheitszentrum am Standort Kirchheim kennen. In 3 Kleingruppen werden Interessierte im rotierenden System selbst aktiv. Zum Kennenlernen gibt es Kurzeinheiten zu Faszienfitness und Yoga, und es gibt einen Einblick in das Rückenstudio (Gerätetraining).

Mitzubringen: sportliche/bequeme Kleidung, Socken oder falls vorhanden Hallenschuhe, ein Getränk

Wo: AOK – Gesundheitszentrum, Kolbstraße 50

Anmeldung: be@kirchheim-teck.de oder 07021 502-358

.....



Fr. 08.07.2022, 19:00 Uhr

Zeit für Neues? Gemeinsam aktiv sein!
Freu(n)de finden.

Speed-Dating für Ihre Möglichkeiten und Ideen
bei wirRauner

Wo: Treffpunkt wirRauner, Eichendorffstraße 73

Anmeldung: info@wir-rauner.de oder 07021 9565154

.....

Fr. 16.09.2022, 18:00 Uhr

Wenn nicht jetzt, wann dann?
Endlich Träume verwirklichen?

Erfahrungsberichte wie der Ruhestand auch anders
gestaltet werden kann. Vorstellung von Projekten wie
Senioren im Ausland arbeiten können und ihre lang-
jährige Berufs- oder ihre Lebenserfahrung einbringen
können. Eintauchen in eine fremde Kultur und neue
Eindrücke zu sammeln beim Weitwandern.

Wo: Feuerwehrmuseum, Henriettenstraße 84

Anmeldung: info@buergertreff-ki.de oder 07021 4 77 46

.....

Di. 27.09.2022, 18:30 Uhr

Männer im Um-Schwung. Zwischen Couch und
Cabrio, zwischen Neufindung des Ichs und sozialem
Engagement.

Für Männer kurz vor und während des Übergangs in
den Ruhestand. Es werden Informationen zur psycho-
logischen Situation vermittelt, relevante Themenfel-
der exemplarisch angesprochen und in Kleingruppen
erarbeitet. Ein offener Austausch über Familie und
Beziehungen, Freizeit und lebenslanges Lernen,
Ehrenamt/gesellschaftliches Engagement und die
Gesundheit. Dieser Abend ermöglicht einen Pers-
pektivenwechsel. In der Pause werden Snacks und
Getränke zur Stärkung gereicht.

Wo: wird bei Anmeldung mitgeteilt

Anmeldung: info@buefets.de oder 07021 502-334

.....

