

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Seminare
2027**

Vorbereitung Pensionierung

Die nachberufliche Zukunft

PRO SENECTUTE

Bildung+Sport

Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch

Einführung

Die Pensionierung verändert das Leben

Sie stehen vor der ordentlichen Pensionierung, liebäugeln mit einer Frühpensionierung oder denken darüber nach, noch etwas länger zu arbeiten. Der Schritt in die dritte Lebensphase wird Ihre Gewohnheiten und Ihren bisherigen Lebensrhythmus von einem Tag auf den andern grundlegend verändern. Eine selbstbestimmte Lebensgestaltung jenseits von Pflicht und Arbeitstakt erwartet Sie. Es gilt, rechtliche, finanzielle und versicherungstechnische Abklärungen zu treffen.

Neue Möglichkeiten stehen offen. Wie wollen Sie Ihre Zeit verbringen? Wo liegen Ihre Stärken und Interessen? Was zählt für Sie ganz besonders?

Pro Senectute Kanton Luzern vermittelt Ihnen Kompetenzen und Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt:

Themen

- AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Steuern
- Erbrecht, Testament, Begünstigung des überlebenden Partners
- Gesundheit und geistige Vitalität
- Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft
- Veränderungen in der Alltagsgestaltung
- Angebote und Ideen für neue Engagements
- Einblick in die Vielfalt von Sport-, Bildungs- und Freizeitangeboten

Angebote

Vielseitige Unterstützung

Öffentliche Seminare

Sie erhalten Fachwissen und Rat zum dritten Lebensabschnitt. An vier Halbtagen erhalten Sie Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt: Finanzen, Recht, Gesundheit und Lebensgestaltung.

Firmeninterne Seminare

Diese massgeschneiderten Angebote nehmen auf die spezifische Situation des Unternehmens Bezug – die gewonnenen Erkenntnisse können in Strategien und Programme der Personalpolitik einfließen. Die Angebote beruhen auf langjähriger Kompetenz in der Durchführung von Seminaren für Firmen und Praxiserfahrungen aus der Arbeitswelt.

Consulting & Coaching

Die produktive Zusammenarbeit zwischen jüngeren und älteren Mitarbeitenden ist zentral für den Erfolg eines Unternehmens. Deshalb lohnt es sich, in die Mitarbeitenden bis zu deren Pensionierung und darüber hinaus zu investieren. Das erhält ihre Arbeitsfähigkeit, Motivation, Zufriedenheit und Gesundheit.

Gerne erläutern wir Ihnen in einem unverbindlichen Gespräch unsere Angebote und analysieren für Ihr Unternehmen die Möglichkeiten der Begleitung von individuellen Mitarbeitenden oder ganzen Gruppen – vor, während und nach der Pensionierung.

Inhalte / Module

Öffentliche und firmeninterne Seminare

Die Seminare von Pro Senectute Kanton Luzern beinhalten vier Module jeweils an einem Halbtage. Diese Module können auch massgeschneidert als firmeninterne Seminare gebucht werden:

Modul 1: Finanzielle Sicherheit

- AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Steuern
- Hinweise zur Gestaltung der finanziellen Situation

Referent/in: > Franz Heer, Steuer- und Sozialversicherungsfachmann
 > Andrea Ramseier, Treuhänderin mit eidg. Fachausweis
 Bereichsleiterin Treuhand+Steuern, Pro Senectute Luzern

Modul 2: Umsichtige Nachlassplanung

- Erbrecht, Testament, Begünstigung des überlebenden Partners
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag

Referentinnen: > Jolanda Stadelmann-Tschopp, Rechtsanwältin
 > Team Stadelmann, Advokatur & Notariat, Luzern

Modul 3: Älter werden – gesund bleiben

- Gesundheit im Alter – was kann ich beitragen.
- Veränderungen des Körpers – was ist normal.
- Vorsorgeuntersuchungen – welche sind sinnvoll.

Referentinnen: > Dr. med. Eva Hess, Ärztin
 > Dr. med. Katharina Kreiliger-Ming, Ärztin

Modul 4: Ausblick auf die kommenden Jahre – Lebensgestaltung

- Aufbruch in einen neuen lebensgestalterischen Raum
- Alter(n) als Prozess
- Veränderungen im Alltag und Beziehungsnetz
- Impulse und Angebote für neue Engagements

Referentinnen: > Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität», MBA
 > Caterina Castelli, Inhaberin Change & Chance, Luzern



Programm

Öffentliche Seminare

Seminar 1: Dienstag, 2., 9., 16. und 30. März 2027

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Messe Luzern

Seminar 2: Donnerstag, 1., 13., 20. und 27. April 2027 **«Alleinstehend»**

Module: 3, 1, 2, 4 / Ort: Messe Luzern

> spezifisches Seminar für nicht verheiratete Personen

Seminar 3: Freitag, 4. und Samstag, 5. Juni 2027 **«Kompakt»** **NEU**

Module: 2, 4, 1, 3 / Ort: Campus Sursee

von 9.00 bis ca. 17.00 Uhr, **inkl. Mittagessen** und Pausen

> zweitägiges Seminar / Übernachtung im Hotel möglich

Seminar 4: Donnerstag, 2., 9., 23. und 30. September 2027

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Messe Luzern

Seminar 5: Donnerstag, 7., 14., 21. und 28. Oktober 2027

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Businesspark **Sursee**

Seminar 6: Dienstag, 2., 9., 16. und 23. November 2027 **«Online»**

Module: 2, 1, 3, 4

> bequem zu Hause oder im Büro teilnehmen

Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr, inkl. Pause (ausser Seminar 3)

«Kompakt»: Dieses Seminar bietet die Möglichkeit die vier Module an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (Freitag/Samstag) zu absolvieren. Die Mittagessen sind im Preis inbegriffen. Eine Hotelbuchung sowie das Nachessen kann individuell dazugebucht werden.

Allgemeine Informationen

Kosten und Anmeldung

«**Alleinstehend**»: Nicht verheiratet, getrennt, geschieden oder verwitwet. Die Module werden speziell unter diesem Aspekt behandelt. Selbstverständlich können Alleinstehende auch die anderen Seminare besuchen.

«**Kompakt**»: Vier Module an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (Freitag/Samstag). **Die Mittagessen sind im Preis inbegriffen.** Hotelbuchung sowie Nachtessen kann individuell dazugebucht werden.

Kosten

Öffentliche Seminare

> Paare CHF 890.00

> Einzelperson CHF 570.00

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber über eine Kostenbeteiligung. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

Firmeninterne Seminare

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein massgeschneidertes Angebot.

Anmeldung

> [www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung Pensionierung](http://www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung_Pensionierung)

Falls die Kosten vollumfänglich vom Arbeitgeber übernommen werden, erfolgt die Anmeldung über den Arbeitgeber. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Ihr Arbeitgeber resp. Sie erhalten eine **Anmeldebestätigung**.

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Denise Alessandri, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
Telefon 041 226 11 95, denise.alessandri@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch/Pensionierung



Auskunft allgemein
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Newsletter
Magazin zenit – für eine aktive Lebensgestaltung
Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Beratung zu Finanzen, Recht, Wohnen, Vorsorge,
Gesundheit und Lebensgestaltung

Termine nach Vereinbarung
041 226 11 88

Infostelle Demenz
Gesprächgruppen für Angehörige

Treuhanddienst/Büroassistentz
Finanz- und Vorsorgeberatung
Steuererklärungsdienst

Mahlzeitendienst
Alltags- und Umzugshilfe
Notruflösungen

Bewegung und Sport
Bildung und Kultur / Ferien
Vorbereitung Pensionierung
Referate und Vorträge

Entwicklung und Umsetzung von Altersstrategien
Projektsupport für Gemeinden und Institutionen
Wissensimpulse, Workshops und Vorträge
Generationen im Klassenzimmer

Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch/Newsletter
lu.prosenectute.ch/Zenit
goennerverein@lu.prosenectute.ch,
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

Sozialberatung
Beratungsstelle Luzern
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
luzern@lu.prosenectute.ch
Beratungsstelle Emmen
Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
emmen@lu.prosenectute.ch
Beratungsstelle Willisau
Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau
willisau@lu.prosenectute.ch

Infostelle Demenz
Telefon 041 210 82 82
info@demenz-lu.ch

Treuhand+Steuern
Treuhand
041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch
Steuern
041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

Hilfen zu Hause
hzh@lu.prosenectute.ch
Mahlzeitendienst
041 360 07 70
Alltags- und Umzugshilfe
041 211 25 25

Bildung+Sport
041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Beratung Gemeinden/Projekte
041 226 11 81
beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch