

10608 Workshop: Übergang in die Rente – Erfüllung im Alter

Wie wird Ihr Ruhestand aussehen? Wie kann man den Übergang meistern? Bei diesem Workshop geht es um Selbstreflexion und darum, die Grundlage für eine selbstbestimmte Rentenzeit zu entwickeln. Jeder Teil wird von einer kurzen Eingangsmeditation sowie Atem- und Dehnübungen begleitet.

Die Dozentin ist Yogalehrerin sowie Coach und Dozentin für Personal Skills.

**samstags, ab 13.01.24,
13.30 - 16.30 Uhr, 3 mal**

Volkshochschule, Forum
Gebühr: 70,00 €
Andrea Abbas

20303+4 Künstlerinnen und Künstler und ihr Bild vom Alter I + II

Bearbeiten Künstlerinnen und Künstler in höherem Alter andere Themen als im Frühwerk? Wie ändert sich ihr Blickwinkel? Die unterschiedlichen Lebensstationen und -erfahrungen spiegeln sich im Werk wider. Von den Altersporträts von Rembrandt über Renoir, Matisse oder Picasso, deren Schaffenskraft auch im hohen Alter

ungebrochen war, nähern wir uns dem Thema.

**Donnerstag, 16.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr
Donnerstag, 23.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr**

Volkshochschule, Forum
Gebühr: 8,00 € Anmeldung erbeten,
Abendkasse
Karin Schmöger

Die Veranstaltungsreihe „Zukunft Ruhestand?!“ ist ein **Kooperationsprojekt** von Bürgertreff, Fachstelle Leben im Alter, IAV Beratungsstelle, Mediathek und Volkshochschule Neckarsulm.

INFORMATION UND ANMELDUNG

Volkshochschule Neckarsulm
Seestr. 15
74172 Neckarsulm
Tel. 07132-35370
(**neue** Tel. ab Oktober 35-3500)
www.vhs-neckarsulm.de



VERANSTALTUNGSREIHE Zukunft Ruhestand!? Übergang in eine neue Lebensphase

Wenn der Ruhestand näher rückt, dann stellen sich neben Vorfreude vielleicht auch Wehmut, Ängste und Zweifel ein. Ein Lebensabschnitt geht zu Ende, der Alltag muss den veränderten Bedingungen angepasst werden.

Altersgerecht gesund ernähren, körperliche und geistige **Fitness erhalten**, rechtliche Rahmenbedingungen zur **Gestaltung des Übergangs** zwischen Berufsleben und Rente nutzen, (neue) **Ziele setzen** - wir beleuchten in dieser Reihe die vielen Facetten dieses wichtigen Übergangs, damit Sie sich gut darauf vorbereiten können.

10601 Zukunft Ruhestand?! – Auftakt der Veranstaltungsreihe

Das gesamte Programm der Veranstaltungsreihe von rechtlichen Fragen über Ernährung, körperliche und geistige Fitness bis zu Gesundheitsthemen möchten wir Ihnen an diesem Nachmittag vorstellen. Wir sind gespannt auf Ihre Fragen und Anregungen!

Um eine Spende für Kaffee und Kuchen wird gebeten.

Freitag, 22.09.23, 14.30 - 16.30 Uhr
Bürgertreff Neckarsulm e.V.
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Petra Nagel

Begleitend zu der Veranstaltungsreihe findet in der Mediathek Neckarsulm eine **Medienausstellung** zu dem Thema statt.



Zukunft Ruhestand!? Übergang in eine neue Lebensphase

10604 Rechtliche Rahmenbedingungen zur Flexibilisierung des Übergangs zwischen Berufsleben und Rente – was ist möglich?

Altersrente - Wer? Wann? Wie (viel)! Rente ab 63 geht das? Ab welchem Zeitpunkt kann man mit oder ohne Kürzungen in die Rente gehen, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, gibt es die Möglichkeit sich einen früheren Renteneintritt zu erkaufen und ist eine Nebentätigkeit im Rentenalter möglich? Der Dozent ist Altersvorsorgeberater bei der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Mittwoch, 18.10.23, 18.30 - 20.00 Uhr
Volkshochschule, Forum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Ulrich Fiedler

10602 online: Tag der Seniorenernährung – Genussvoll essen mit kleiner Rente

Sie sind eingeladen, an einem Online-Kochevent des Landeszentrums für Ernährung Baden-Württemberg teilzunehmen und mitzukochen. Erfahren Sie, wie Sie mit wenig Geld ein feines, bedarfsgerecht zubereitetes Menü zaubern können.

Die Anmeldung erfolgt direkt über das Bildungsportal LEL Schwäbisch Gmünd.

Anmeldeschluss: 24.09.23

Eine Veranstaltung des Landeszentrums für Ernährung Baden-Württemberg, IN FORM Projekt Schwerpunkt Seniorenernährung.



Donnerstag, 28.09.23, 9.00 - 12.30 Uhr
online, Anmeldung erforderlich
Karin Eitel/Johanna Schlereth

10605 Essen und Trinken in der zweiten Lebenshälfte (Infoabend mit Kochkurs)

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper und somit dessen Bedarf an Nährstoffen. Karina Kirschenmann klärt darüber auf, wie durch eine altersgerechte Ernährung Fitness und Gesundheit lange erhalten werden können. Da neben den Nährstoffen der kulinarische Genuss nicht fehlen darf, werden an dem Infoabend mehrere einfache und leckere Gerichte gemeinsam gekocht und probiert.

Donnerstag, 09.11.23, 18.00 – 21.00 Uhr
Volkshochschule, Kulinaria
Gebühr: 15,00 €
Karina Kirschenmann

10606 Kochen für eine Person (Infoabend mit Kochkurs)

Wenn sich der Haushalt im Alter verkleinert, müssen die Gewohnheiten rund um Einkauf und Kochen angepasst werden. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps, wie Sie die richtige Menge für eine Portion finden und einfach für sich kochen, ohne dabei Lebensmittel wegwerfen zu müssen.

Die Dozentin ist Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin.

Im Auftrag des Landeszentrums für Ernährung Baden-Württemberg (IN FORM-Projekt Schwerpunkt Seniorenernährung).

Donnerstag, 23.11.23, 18.00 - 21.00 Uhr
Volkshochschule, Kulinaria
Gebühr: 15,00 €
Karina Kirschenmann

10603 Workshop: Gehirnfitness – Gehirnleistung im Alter erhalten

Im Fokus des Workshops steht das Mentale Aktivierungstraining, kurz MAT, ein Gehirn-Aktivierungstraining mit Bewegung, das in wenigen Minuten das Gehirn auf anstehende Aufgaben vorbereitet. Die Übungen stärken die kognitiven Fähigkeiten, die Intelligenz,

Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis.

Die Dozentin ist Trainerin für Sport in der Prävention mit Zusatzqualifikation für Gehirntraining in Bewegung.

donnerstags, ab 12.10.23, 17.30 - 19.30 Uhr, 2 mal
Volkshochschule, Forum
Gebühr: 25,00 €
Heidrun Beck-Schulz

10607 Workshop: Osteoporose – dem Knochenschwund rechtzeitig vorbeugen

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine Erkrankung, bei der die Knochen porös werden und leicht brechen. Neben vielen Informationen zu Ursachen, Symptomen, vorbeugenden Maßnahmen und Therapie, erhalten Sie Ernährungstipps und bekommen Übungen im Bereich Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer und Geschicklichkeit gezeigt. Die Dozentin ist Trainerin für Osteoporose-Prävention.

Samstag, 02.12.23, 10.00 - 13.00 Uhr
Volkshochschule, Raum 2.4
Gebühr: 21,00 €
Heidrun Beck-Schulz