



AWO Sachsen
Soziale Dienste
gemeinnützige GmbH

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand - KÜR



Ruhestand – und nun?

Angebote zur Vorbereitung und Gestaltung
der nachberuflichen Lebensphase

Wie kann der Übergang gut gelingen? Welche Aktivitäten können mich erfüllen? Mit was und für wen kann ich jetzt von Nutzen sein? Wie kann ich die letzten Arbeitsjahre gut gestalten? Wie kann ich mich neuorientieren? Gibt es noch ungelebtes Leben, dass jetzt dran ist? Was möchte ich gerne einmal ausprobieren? Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden und gesund zu bleiben? Möchte ich weiterarbeiten?

Workshop: Den Übergang gestalten

Anregungen | Austausch | Tipps

- **Freitag, 28.03.25**, 09.00 – 16.00 Uhr
Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
- **Freitag, 20.06.25**, 09.00 – 16.00 Uhr
Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Vortrag: Ruhestand – und nun?

Infos | Tipps | Hinweise

- **Montag, 03.03.25**, 17.00 – 18.00 Uhr
mit Vorstellung Ruhestandskompass
Zentralbibliothek im Kulturpalast
- **Freitag, 27.06.25**, 15.00 – 16.30 Uhr
Begegnungs- u. Beratungszentrum Laubegast,
Volkssolidarität, Laubegaster Ufer 22

Themenwanderung Berufsausstieg

Bewegung | Ruhestandsthemen | Geselligkeit | Natur

- **Stadtteilführung u. Themenwanderung Friedrichstadt**
Dienstag, 20.05.25, 14.00 – 18.00 Uhr
Treff: Messe, Gleisschleife (Tram 10),
Endpunkt: riesa efau. Kultur Forum Dresden
- **Wanderung im Gebergrund**
Samstag, 14.6.25, 10.00 – 15.00 Uhr
Treff/Endpunkt: Arnold-Schellenberg-Straße (Bus 66)

Natur-Resilienz-Training

Stärkung der Ressourcen für den Übergang | Naturerfahrung

- **Infoveranstaltung** **02.06.25**, 10.00 – 11.30 Uhr
- **NRT-Trainingskurs** **25.06., 2.07., 9.07., 16.07.2025**
jeweils 9.00 – 12.00 Uhr
Treff: Ullersdorfer Platz (Bus 61, Tram 11)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei.
Wir bitten um verbindliche Anmeldung.

Anmeldung und Kontakt

Kompetenzzentrum für den
Übergang in den Ruhestand

Telefon 0351 28916-12

Mobil 01522 808 244 8

kuer@awo-in-sachsen.de

www.awo-in-sachsen.de/kuer

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresden



QR Code scannen,
um zur Anmel-
dung zu gelangen