Abenteuer Rente – Chancen & Stolpersteine auf dem Weg in einen neuen Lebensabschnitt

Kursnummer 26L184928

Beginn Montag, 14.12.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

Dozent Dr. Barbara Garde

Kursentgelt 266,00 €

Manche sehnen ihn herbei, andere fürchten ihn: Der Eintritt in die Rente ist ein Lebensübergang, der es in sich hat. Die Jahrzehnte lang gewohnte Tagesstruktur fällt weg, bisher selbstverständliche Alltags-Begegnungen gibt es nicht mehr, der persönliche Status ändert sich – und das Alter scheint plötzlich vor der Tür zu stehen. Andererseits beginnt eine Phase großer Selbstbestimmung und Freiheit: gibt es keine beruflichen Verpflichtungen mehr, dafür eine große Menge unterschiedlichster Möglichkeiten und viel Zeit, die man selbst gestalten kann.

Wir wollen in dieser Bildungsurlaubs-Woche zurückschauen auf unser Arbeitsleben mit all seinen Höhen und Tiefen, wir blicken auf bisherige und zukünftige Lebensübergange und wie wir sie gestalten können. In keinen Übungen und Gesprächen setzen wir uns mit unserem Alterungsprozess und dem Phänomen Alter auseinander. Und wir gucken, wie wir den neuen Lebensabschnitt gestalten wollen und was wir an Möglichkeiten, Wünschen und Träumen für diese Phase in uns tragen.

Dazu gibt es kompetente Beratung zu Fragen der Rentenbeantragung und Möglichkeiten, auch noch danach einer Erwerbsarbeit nachzugehen. Wir lernen Möglichkeiten des Ehrenamts in Köln kennen und wir bekommen Anregungen für unterschiedliche Trainingswege für Körper und Geist in der dritten Lebensphase

Dr. Barbara Garde hat sich als Journalistin und Biografie Trainerin mit unterschiedlichen Lebenswegen und -entwürfen beschäftigt. Und sie ist „alt“ und weiß die Vorteile dieses Lebensabschnitts zu würdigen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V. statt und wird entsprechend bezuschusst.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.12.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
15.12.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
16.12.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
17.12.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
18.12.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

zur Kursdetail-Seite