

Wir sind Menschen, die sich nach ihrer Berufstätigkeit freiwillig engagieren

- Wir **seniorTrainerin** unterstützen gemeinnützige Organisationen, die sich hilfesuchend an uns wenden.
- Wir führen eigene Projekte durch.
- Wir ersetzen mit unserer Tätigkeit keine Arbeitsplätze.
- Wir sind institutionell ungebunden sowie partei- und konfessionell übergreifend tätig.

[www.seniortrainer-hamburg.de](http://www.seniortrainer-hamburg.de)

Wir geben Impulse für einen aktiven Ruhestand

Wir bieten den Beschäftigten von **alsterarbeit** die Möglichkeit, dem nahenden Ruhestand gelassener entgegenzusehen und ggfs. aktiv zu gestalten:

- Bei einer monatlichen durch **alsterarbeit** organisierten Kaffee- und Kuchenrunde kommen wir **seniorTrainerin** mit potentiellen Rentnern und Rentnerinnen ins Gespräch. Diese haben somit die Möglichkeit, uns kennenzulernen und sich mit uns zu verschiedenen Themen ergebnisoffen auszutauschen.
- In einem etwa zweistündigen Einzelgespräch kurz vor Rentenbeginn gehen wir auf die Wünsche, Ängste, Bedürfnisse und die Erwartungen an den nahenden Ruhestand ein. Im Laufe dieses Gesprächs geht es darum, Perspektiven für die Gestaltung der freien Zeit zu entwickeln.

Wir bieten Planungshilfe für den neuen Lebensabschnitt

- Die Gesprächsergebnisse halten wir schriftlich in Form eines Briefes (auf Wunsch in einfacher Sprache) fest.

Dieser enthält auch die Kontaktdaten von möglichen Organisationen, die Betätigungsfelder für den zukünftigen Rentner/die Rentnerin bieten könnten.

Den Kontakt muss die Person selber aufnehmen.

Zeitnah zu dem Beratungsgespräch wird dann der Brief über die Betriebsstätten an den Beschäftigten/die Beschäftigte weitergeleitet.



## Wenn das Wochenende plötzlich sieben Tage hat

Das Berufsende ist eine der großen Herausforderungen im Leben eines Menschen.

Manche sehnen es herbei, andere haben Angst davor.

Vertraute berufliche Kontakte und Aufgaben fallen weg.

Es gilt, dem Alltag wieder eine Struktur zu geben.

Um gut durch diese Lebensphase zu kommen, ist es wichtig, selber aktiv zu sein.

Reicht es mir, mich meinen Hobbys zu widmen oder bin ich auf der Suche nach neuen Aufgaben?

Mein Ruhestand kann mir viele Möglichkeiten bieten, meine freie Zeit sinnvoll zu nutzen.



senior**Trainerin**  
Brennerstr. 90 20099 Hamburg  
E-Mail: [info@seniortrainer-hamburg.de](mailto:info@seniortrainer-hamburg.de)  
[www.seniortrainer-hamburg.de](http://www.seniortrainer-hamburg.de)

## Mein Weg im Ruhestand

Einzelberatung für  
**Menschen** mit Handicap

Ruhestand

Arbeitsleben

*senior***Trainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen  
Hamburg