



GEMEINDE **G**OSSAU



# MIT FREUDE IN DIE PENSION

NEUES KURSANGEBOT IM HERBST 2023

## **An wen richtet sich der Kurs?**

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, welche vor der Pensionierung stehen und sich darauf vorbereiten möchten, wie sie den neuen Lebensabschnitt gestalten können.

## **Wie hoch sind die Kosten?**

Für Einwohnerinnen und Einwohner von der Gemeinde Gossau ZH ist der Kurs unentgeltlich, für Auswärtige belaufen sich die Kosten auf Fr. 100.-.

## **Wie kann ich mir den Kurs vorstellen?**

An den Kursabenden erfolgen einerseits Inputs der Kursleitung, andererseits gibt es viel Raum für Austausch sowie selbständige Erarbeitung oder Gruppenarbeiten zu einzelnen Themen. Am dritten und vierten Kursabend sind die Partner/innen ebenfalls eingeladen, wobei der Kurs selbstverständlich auch alleine besucht werden kann.

## **Welche Themen werden am Kurs besprochen?**

- Chancen und Herausforderungen der eigenen Pensionierung
- Vom Arbeitsleben in den (Un-)Ruhestand
- Neustrukturierung des Alltags
- Freizeit - kostbare neue Freiheit
- Herausforderungen im Beziehungsnetz und in der Partnerschaft
- Angebote der Gemeinde, Kirchgemeinden, Pro Senectute, usw.
- Erstellung und Einordnung des neuen Budgets

**«Übergänge gehören zu unserem Leben; sie bereiten Freude, bringen aber auch Unsicherheiten mit sich, sie bedeuten Chance und Herausforderung zugleich. Ich freue mich, Sie bei Ihrem Übergang in die Pensionierung aktiv begleiten zu dürfen.»**

Regula Hehli



## Wer leitet den Kurs?

Der Kurs wird von Regula Hehli (Berufs- und Laufbahnberaterin, Hebamme FH, Kursleiterin SVEB) und Virginie Tschannen (Sozialarbeiterin FH, Altersbeauftragte der Gemeinde Gossau ZH) geleitet.

**«Ich freue mich, dass wir nun auch für Menschen kurz vor der Pensionierung ein attraktives Angebot haben.»**

Virginie Tschannen



## Wann und wo findet der Kurs statt?

Immer mittwochs an den folgenden Daten: 13. September 2023, 4. Oktober 2023, 25. Oktober 2023, 15. November 2023, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für eine gemeinsame Austauschrunde.

Ort: Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit, Im Grünenhof 17, 8625 Gossau ZH

## Wie kann ich mich für den Kurs anmelden?

Bei Interesse melden Sie sich bei Virginie Tschannen, Altersbeauftragte der Gemeinde Gossau ZH, unter 044 936 55 97 oder [virginie.tschannen@gossau-zh.ch](mailto:virginie.tschannen@gossau-zh.ch) (jeweils von Montag bis Mittwoch erreichbar).

Besten Dank für Ihre Anmeldung **bis am Dienstag, 15. August 2023.**

Wir freuen uns, Sie an unserem Kurs begrüßen zu dürfen!



GEMEINDE **G O S S A U**

## **Kontakt**

Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit  
Im Grünenhof 17  
8625 Gossau ZH

Montag – Freitag  
8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Virginie Tschannen  
Altersbeauftragte  
[virginie.tschannen@gossau-zh.ch](mailto:virginie.tschannen@gossau-zh.ch)  
D 044 936 55 97  
T 044 936 55 80

Mai 2023