

## Seminarprogramm 2025

**Der Verein Vorsorge 60plus verfolgt das Ziel, Menschen, die vor der dritten Lebensphase stehen, Anregungen und Hilfestellungen zur positiven Neuorientierung zu bieten und sie fit zu machen für das Abenteuer Pensionierung.**



### Die Pensionierung will geplant sein

Ein erfülltes und gelingendes Leben in der Nacherwerbsphase einschliesslich einem freudvollen Umgang mit den Menschen, mit denen wir verbunden sind, ist anspruchsvoll und stellt sich nicht von selber ein. Die Nacherwerbsphase hat sich in den vergangenen Jahrzehnten sehr stark gewandelt. Im Gegensatz zu früheren Generationen stehen Frauen und Männer an der Schwelle zur Pensionierung mitten im Leben und sind in aller Regel körperlich und geistig fit.

Die Gruppe der Pensionierten ist heute sehr experimentierfreudig und darf sich einer Fülle von Möglichkeiten und Angeboten erfreuen. Diese Gruppe ist aber auch konfrontiert mit einer Fülle von Anforderungen und Entscheidungen, die rechtzeitig getroffen werden sollten. Finanzielle Aspekte, Fragen zu Wohnen, persönlicher Vorsorge und zur Gestaltung von Beziehungen wollen gründlich und vertieft bedacht werden.

### Individuell und flexibel

Die Teilnehmenden erhalten in Fachvorträgen, interaktiven Programmteilen und Gruppengesprächen Gelegenheit, sich mit Fragen der Lebens- und Alltagsgestaltung nach dem Sinn eines Lebens ohne Erwerbsarbeit, sowie mit Sachfragen zu Gesundheit und veränderten Finanzen vertieft auseinander zu setzen. Ebenso werden Grenzen und Möglichkeiten der persönlichen Vorsorge (Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag), Erbrecht und zur Budgetgestaltung thematisiert.

Das zweitägige Seminar bietet fundierte Ansätze und Hilfestellungen zur Neuorientierung, um der Pensionierung bewusst, entspannt und mit Freude entgegen blicken zu können.

### Das Seminarteam

Für die Fachinputs werden ausschliesslich erprobte Fachleute engagiert. Die Themen und Inhalte werden in Gruppenarbeit von der theoretischen auf die Personen bezogene Ebene gebracht.

**Peter Ernst** dipl. Physiotherapeut FH, Meditationslehrer VI  
**Susanne Ernst-Peter**, Sozialarbeiterin FH, Supervisorin BSO  
**Franz Heer** Sozialversicherungsfachmann, Vorsorge- und Steuerberatungen  
**Sonja Schmid** dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Bereichs- und Betriebsleiterin im Gesundheitswesen, Präsidentin Verein VS60plus  
**Benno Studer** Dr. iur., Fachanwalt SAV Erbrecht  
**Ruth Sturzenegger** dipl. Pflegefachfrau, dipl. Berufsschullehrerin Pflege, Supervision und Coach

**Seminarorten** Donnerstag/Freitag, 24./25.04.2025  
Donnerstag/Freitag, 25./26.09.2025  
Donnerstag/Freitag, 16./17.10.2025

**Seminarort** Landgasthof Ochsen, 5063 Wölflinswil  
Tel 062 877 11 06, [www.ochsen-woelflinswil.ch](http://www.ochsen-woelflinswil.ch)

### Weitere Informationen | Kontakt

**Webseite** [www.vs60plus.ch](http://www.vs60plus.ch)  
– Informationen zum Verein / Anmeldeformulare

**Sekretariat** Priska Kaufmann  
Tel 076 823 95 66, [info@vs60plus.ch](mailto:info@vs60plus.ch)

**Verspätung** Eine allfällige verspätete Ankunft zum Seminar wollen Sie bitte melden an  
- Sonja Schmid, Tel. 078 948 05 11 oder  
- Priska Kaufmann, Tel. 076 823 95 66

## Referenzen

Viele Firmen und Gemeindeverwaltungen ermöglichen dieses Seminar ihren Mitarbeitenden und LebenspartnerInnen als Dank und Wertschätzung an der Schwelle zur Pensionierung.

Der Verein Vorsorge 60plus hat in den vergangenen 30 Jahren u.a. mit folgenden Firmen und Behörden konstruktiv zusammengearbeitet:

Aargauische Kantonalbank  
Aerosol-Schweiz AG  
Balteschwiler AG  
Bucher Landtechnik AG  
Bucher Municipal AG  
Bucher Unipektin AG  
Erne AG  
Feldschlösschen Getränke AG  
Gemeinde Laufenburg  
Klinik Schützen Rheinfelden  
Jakob Müller AG  
Naturenergie Holding AG  
Novoplast AG  
Swissgrid AG  
Stadt Aarau  
Stadt Rheinfelden  
Stahlton AG  
Stratea AG

## Seminarprogramm 1. Tag

<b>08.30</b>	<b>Begrüssung / Einführung ins Thema</b> Sonja Schmid	<b>Plenum</b>
<b>08.45</b>	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	<b>Plenum</b>
<b>09.15</b>	<b>Was lasse ich los?</b>	<b>Gruppe</b>
<b>10.00</b>	<b>Pause</b>	<b>Restaurant</b>
<b>10.30</b>	<b>Sicherheit</b> Kantonspolizei Aargau	<b>Plenum</b>
<b>11.30</b>	<b>Entwicklungsmöglichkeiten</b> Susanne Ernst-Peter, Sonja Schmid, Peter Ernst	<b>Plenum</b>
<b>12.15</b>	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>	<b>Restaurant</b>
<b>13.45</b>	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	<b>Plenum</b>
<b>14.15</b>	<b>Verschenken, Vererben, Testament</b> Studer Anwälte und Notare	<b>Plenum</b>
<b>15.15</b>	<b>Pause</b>	<b>Restaurant</b>
<b>15.45</b>	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	<b>Plenum</b>
<b>16.15</b>	<b>Von der Zufriedenheit</b> Susanne Ernst-Peter	<b>Plenum</b>
<b>17.00</b>	<b>Ende des 1. Seminartages</b>	

## Seminarprogramm 2. Tag

<b>08.15</b>	<b>Gesundheit</b> Sonja Schmid	<b>Plenum</b>
<b>09.15</b>	<b>Was gewinne ich?</b>	<b>Gruppe</b>
<b>10:00</b>	<b>Pause</b>	<b>Restaurant</b>
<b>10.30</b>	<b>Kommunikation</b> Susanne Ernst-Peter	<b>Plenum</b>
<b>11.15</b>	<b>Beweglich im Gleichgewicht</b> Peter Ernst	<b>Plenum</b>
<b>11.30</b>	<b>Finanzierung und Sozialversicherungen (1)</b> Franz Heer	<b>Plenum</b>
<b>12:15</b>	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>	<b>Restaurant</b>
<b>13.45</b>	<b>Finanzierung und Sozialversicherungen (2)</b> Franz Heer	<b>Plenum</b>
<b>15:00</b>	<b>Kurzpause</b>	
<b>15:15</b>	<b>Finanzierung und Sozialversicherungen (3)</b> Franz Heer	<b>Plenum</b>
<b>16.15</b>	<b>Schlussrunde</b> Sonja Schmid	<b>Plenum</b>
<b>ca. 16:45</b>	<b>Apéro</b>	