

Tagung „Pensionierung in Sicht“

Start in einen neuen Lebensabschnitt



Rückblick auf die Tagung
der Sulzer Vorsorgeeinrichtung
2023

Sehr geehrte Teilnehmende

Am Ende dieser Tagung freuen wir uns, Ihnen eine Zusammenfassung des Tages präsentieren zu können. In kurzen Abschnitten oder mit Hinweisen möchten wir Ihnen damit ermöglichen, die Kernaussagen der Referate sich bei Bedarf wieder in Erinnerung zu rufen oder wo Sie sich diese beschaffen können.

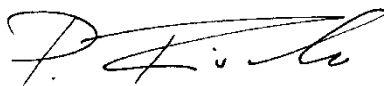
Ebenfalls möchten wir Ihnen zu unserem «Informationsmarkt» einige Auskünfte weitergeben, die für Sie von Nutzen sein könnten.

Die beigefügte Adressenliste unserer Referenten und Experten an den «Info-Ständen», gibt Ihnen die Möglichkeit bei Fragen kompetente Ansprechpartner zu haben.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Zukunft alles Gute.



Priska Wagner
Tagungsleitung



Pedro Fischer
Leiter Kommunikation & Marketing

Programm zur Tagung „Pensionierung in Sicht“

08:00 **Begrüssungskaffee**

08:30 Begrüssung Pedro Fischer

Einführung/Trailer Priska Wagner

AHV David Jäger
André Maxton

Pensionskasse Pedro Fischer
Beatrix Rutz

Vorstellen Infomarkt und Referenten
mit anschliessendem Informationsmarkt-Besuch:

- Pensionskasse
- AHV
- Gesundheit und Ernährung
- Mitarbeitendenberatung Movis AG
- Klubschule Migros
- Benevol Winterthur
- Zürcher Kantonalbank
- Vontobel
- Büchertisch
- Geistig fit bis ins hohe Alter

Pause

Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag/
Ehevertrag/Testament Stephan Bölli
Martin Huber

Gesundheit und Ernährung
fit sein – fit bleiben Carlo Lauven
Stefan Stocker
Franziska Hess
Brigitte Janser

12:30 **Mittagessen**

13:45 Gesundheit und Ernährung / fit sein –
fit sein – fit bleiben Carlo Lauven
Stefan Stocker
Franziska Hess
Brigitte Janser

Pensionierung so nah - und doch so fern
(erster Teil) David Reinhard

Pause

Pensionierung so nah – ein Lob auf den Ruhestand
(zweiter Teil) Pfr. Fredy Staub
Pfrn. Catherine McMillan

Wie erleben wir die Pensionierung? Bruno und Ursula Heck
Ueli & Rös Weissen

ca. 16:30 **Trailer/Abschluss**

Priska Wagner

Überblick Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)

Die AHV ist der bedeutendste Pfeiler der Alters- und Hinterlassenenvorsorge in der Schweiz. Sie ist auch bekannt als die 1. Säule. Sie soll den Existenzbedarf im Alter oder im Todesfall decken. Als Volksversicherung ist die AHV für alle obligatorisch.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Die Ausgleichskassen geben gerne Auskunft. Für detaillierte Auskünfte und Fragen können Sie sich an Ihre Ausgleichskasse wenden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Personaldienst, bei welcher Ausgleichskasse Sie versichert sind.

Was ist die AHV?

Eine obligatorische Versicherung für alle. Die Alters- und Hinterlassenenversicherung AHV ist der bedeutendste Pfeiler der sozialen Vorsorge in der Schweiz. Die AHV soll den wegen Alter und Tod zurückgehenden oder wegfallenden Arbeitsverdienst zumindest teilweise ersetzen: Mit den Altersrenten trägt sie dazu bei, den Versicherten im Alter den Rückzug aus dem Berufsleben zu ermöglichen und einen materiell gesicherten Ruhestand zu gewährleisten. Die Hinterlassenenrenten sollen verhindern, dass zum menschlichen Leid, das der Tod eines Elternteils oder des Ehegatten über die Familie bringt, auch noch eine finanzielle Notlage hinzukommt.

Das Schweizer Sozialversicherungssystem basiert auf dem so genannten Drei-Säulen-Prinzip: Die AHV und die Invalidenversicherung (IV) bilden in Verbindung mit den Ergänzungsleistungen (EL) die erste Säule. Sie soll den Existenzbedarf decken und ist obligatorisch. Die ebenfalls obligatorische berufliche Vorsorge (Pensionskasse) bildet die zweite Säule, und die freiwillige Selbstvorsorge, das Sparen, stellt die dritte Säule dar.

Was ist das Individuelle Konto (IK)?

Eine Grundlage für die Rentenberechnung. Die Jahreseinkommen (Löhne), von denen die Versicherten ihre Beiträge an die AHV leisten, dienen als Grundlage für die spätere Rentenberechnung. Deshalb führen die Ausgleichskassen für jede beitragspflichtige Person ein so genanntes Individuelles Konto (IK).

Damit die Ausgleichskasse weiss, wer wie viele Beiträge geleistet hat, ist der Arbeitgeber verpflichtet, ihr jeweils am Jahresende mitzuteilen, wie sich die von ihm abgelieferten Beiträge auf seine einzelnen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verteilen. Bei Nichterwerbstätigen und Selbständigerwerbenden tragen die Ausgleichskassen ein den Beiträgen entsprechendes Einkommen auf dem IK ein.

Wie können Versicherte den Stand ihres Individuellen Kontos erfahren?

Nur mit einem persönlich ausgestellten schriftlichen Antrag, welcher jedoch online bei der Ausgleichskasse angefordert werden kann. Wer überprüfen möchte, ob die Beitragsdauer lückenlos ist, oder ob der Arbeitgeber die abgezogenen Beiträge auch wirklich mit der Ausgleichskasse abgerechnet hat, kann bei einer Ausgleichskasse schriftlich einen Kontoauszug verlangen.

Welche Leistungen erbringt die AHV?

Renten, Hilflosenentschädigungen und weitere Leistungen. Die Alters- und Hinterlassenenrenten sowie die Hilflosenentschädigungen machen den grössten Teil der Leistungen der AHV aus.

Wann entsteht der Anspruch auf eine Altersrente?

Beim Erreichen des ordentlichen Rentenalters. Der Anspruch auf die Altersrente beginnt am ersten Tag des Monats, welcher der Erreichung des ordentlichen Rentenalters folgt. Er erlischt erst am Ende des Monats, in dem die rentenberechtigte Person stirbt.

Für Frauen liegt das ordentliche Rentenalter bei 64 und für Männer bei 65 Jahren. Eine Frau, die am 17. Juni 1953 geboren wurde, erhält folglich ihre erste ordentliche Altersrente ab 1. Juli 2017 und ein Mann mit dem gleichen Geburtsdatum ab 1. Juli 2018.

Was bedeutet flexibles Rentenalter?

Die Rente kann vorbezogen oder aufgeschoben werden.

Rentenvorbezug

Wer seine Altersrente um ein oder zwei Jahre vor dem ordentlichen Rentenalter bezieht, erhält für die Dauer des gesamten Rentenbezugs eine gekürzte Rente. Während der Vorbezugsdauer besteht kein Anspruch auf Kinderrenten.

Rentenaufschub

Wer die Rente um ein bis maximal fünf Jahre aufschiebt, erhält für die Dauer des gesamten Rentenbezugs eine erhöhte Rente.

Wie gross die Kürzung oder der Zuschlag ausfällt, wird nach versicherungsmathematischen Grundsätzen berechnet. Bei Ehepaaren ist es auch möglich, dass ein Ehepartner die Rente vorbezieht und der andere aufschiebt

Wann müssen sich Versicherte für den Rentenbezug anmelden?

Wer seine Altersrente beziehen will, sollte die Anmeldung etwa 3 bis 4 Monate vor Erreichen des Rentenalters einreichen, denn es kann einige Zeit dauern, bis die Ausgleichskasse die nötigen Unterlagen beschafft und die Höhe der Rente berechnet hat.

Was ist eine Plafonierung?

Kürzung der Rente. Die Summe der beiden Einzelrenten eines Ehepaares darf höchstens 150 % der Maximalrente betragen. Wird dieser Höchstbetrag überschritten, müssen die Einzelrenten entsprechend gekürzt werden.

Müssen erwerbstätige Rentner und Rentnerinnen auch Beiträge bezahlen?

Ja, die Beitragspflicht besteht weiter. Wer bereits das ordentliche Rentenalter erreicht hat, aber weiter erwerbstätig ist, muss weiterhin Beiträge bezahlen. Für erwerbstätige Rentnerinnen und Rentner existiert jedoch ein Freibetrag, auf den keine Beiträge zu entrichten sind.

Die AHV-Erklärvideos

Die AHV hat zwei Videos zum Thema Flexibler Bezug der Altersrente und Berechnung der Altersrente über den folgenden Link aufgeschaltet:

www.ahv-iv.ch/de/Sozialversicherungen/Alters-und-Hinterlassenenversicherung-AHV/Erklärvideos

Merkblätter und Formulare

Weitere Informationen zum flexiblen Bezug der AHV-Altersrente finden Sie in den Merkblättern und Formularen der AHV, welche ebenfalls online über www.ahv-iv.ch abgerufen oder teilweise bei Ihrer Einwohnergemeinde bezogen werden können.

Referenten Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)



André Maxton

Nach etlichen Jahren im Aussendienst, seit zehn Jahren im Bereich Sales People Development als Trainer für die AXA- Versicherung tätig. Als Erwachsenenbildner mit der Weiterbildung zum eidg. Versicherungsfachmann zuständig für die Bereiche Sozialversicherungen, Pensionsplanung sowie Sach- und Vermögensversicherungen.



David Jäger

Seit 33 Jahren Vertriebserfahrung in der Assekuranz in verschiedenen Funktionen. Davon 20 Jahre im Bereich Sales People Development als Trainer für die AXA-Winterthur. Ausbildung in den Fachbereichen Sozialversicherungen und Finanzplanung für die Zeit nach der Pensionierung. Weiterbildung zum Erwachsenenbildner.

Überblick berufliche Vorsorge (Pensionskasse)

Sulzer Vorsorgeeinrichtung

Die Sulzer Vorsorgeeinrichtung (SVE) erbringt Versicherungsleistungen im Rahmen der beruflichen Vorsorge und gehört mit mehr als 12'000 Versicherten zu den grossen Pensionskassen in der Schweiz. Indem sie die gesetzlichen Mindestvorschriften weit übertrifft, bietet die SVE Ihren Versicherten optimalen Schutz für die finanziellen Folgen von Alter, Invalidität und Tod.

Dank zeitgemässen Reglementsbestimmungen kann die SVE auf die heutigen Bedürfnisse ihrer Versicherten eingehen, unter anderem mit der Wahlmöglichkeit der Sparbeiträge, den Ehegattenrenten für Konkubinats Partner sowie mit der Vergabe von Hypotheken zum Erwerb eines Eigenheims.

Das Kundenberatungsteam der SVE nimmt sich gerne Zeit um die Versicherten umfassend zu beraten und wickelt die diversen Geschäftsfälle der beruflichen Vorsorge wie Ein- und Austritte, Pensionierungen, Wohneigentumsvorbezüge, Scheidungen etc. professionell und kompetent ab.

Kennen Sie bereits die Webseite www.sve.ch?

Sie finden dort viele interessante Informationen rund um die Vorsorgeleistungen der SVE. Bitte beachten Sie im Besonderen das Merkblatt „Pensionierung/Altersleistung“.

Wünschen Sie eine individuelle Beratung? So wenden Sie sich bitte an Ihre persönliche Kontaktperson. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie auf Ihrem Versicherungsausweis.

Referenten berufliche Vorsorge (Pensionskasse)



Beatrix Rutz

Beatrix Rutz ist seit 2011 bei der SVE als Kundenberaterin tätig. In ihrer Funktion betreut sie die Mitglieder der Kaderversicherung «Johann Jakob Sulzer Stiftung» (JJS) in allen Fragen und Anliegen rund um die berufliche Vorsorge. Dabei gilt es die Versicherten umfassend zu beraten, aber auch die administrativen Prozesse wie Ein-/Austritte, Pensionierungen, Scheidungen, Todesfälle, Wohneigentumsvorbezüge, freiwillige Einkäufe etc. abzuwickeln.

Ihren beruflichen Werdegang hat Beatrix Rutz in der Bankenwelt gestartet, wo sie im Anschluss an ihre Ausbildung im Bereich Human Resources tätig war. Dort hat sie sich auf den Bereich Sozialversicherungen spezialisiert und den Ausbildungsgang zur Sozialversicherungsfachfrau mit eidgenössischem Fachausweis absolviert.



Pedro Fischer

Pedro Fischer ist seit 1996 in der beruflichen Vorsorge, seit 2001 Spezialist für Personalvorsorge und seit 2004 Leiter Kommunikation & Marketing für die Stiftungen Sulzer Vorsorgeeinrichtung (SVE), die Kaderversicherung Johann Jakob Sulzer Stiftung (JJS) sowie die patronalen Stiftungen «Sulzer-Stiftung» und den «Wohlfahrtsfonds Sulzer». Zuvor arbeitete er über zehn Jahre bei einem mittelgrossen Krankenversicherer, die letzten fünf Jahre in der Position als Vertriebs- und Marketingleiter.

Überblick Erbrecht und Erwachsenenschutz

(Vorsorge im Hinblick auf Handlungsunfähigkeit und Ableben)

Allgemein:

Der Gesetzgeber hat sowohl für den Fall des Eintritts der **Handlungsunfähigkeit** als auch für den **Todesfall** Regelungen aufgestellt, wer Ihre Vertretung übernehmen soll bzw. wie sich Ihr Vermögen verteilen soll. Die Frage ist aber, ob diese Regelungen Ihrem Wunsch entsprechen.

Handlungsunfähigkeit:

Sie sind nicht mehr in der Lage, sich selbst um Ihre Angelegenheiten zu kümmern. Dies kann nur gewisse Teilbereiche (z.B. Vermögensverwaltung) oder umfassend alle Lebensbereiche betreffen. Als gesetzliche Vertreter von volljährigen Menschen sieht das Gesetz folgende Personen vor:

in medizinischen Fragen:

1. die in einer Patientenverfügung oder in einem Vorsorgeauftrag bezeichnete Person;
2. der Beistand oder die Beiständin;
3. der Ehegatte, die eingetragene Partnerin oder der eingetragene Partner;
4. die Person, die mit der urteilsunfähigen Person einen gemeinsamen Haushalt führt und ihr regelmässig und persönlich Beistand leistet;
5. die Nachkommen;
6. die Eltern;
7. die Geschwister.

In **allen anderen Angelegenheiten** beschränkt sich das Vertretungsrecht auf den Ehegatten bzw. die eingetragene Partnerin oder den eingetragenen Partner.

Das Vertretungsrecht umfasst:

1. alle Rechtshandlungen, die zur Deckung des Unterhaltsbedarfs üblicherweise erforderlich sind;
2. die ordentliche Verwaltung des Einkommens und der übrigen Vermögenswerte; und
3. nötigenfalls die Befugnis, die Post zu öffnen und zu erledigen.

Eine Einschränkung oder der komplette Entzug der Handlungsfähigkeit ist nur durch die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) möglich. Sofern keine der oben erwähnten, gesetzlichen Vertretungen zur Anwendung kommt, setzt die KESB einen Beistand ein und überwacht diesen. Gewisse Rechtshandlungen darf der Beistand nur mit ausdrücklicher Zustimmung der KESB vornehmen.

Mögliche Vorsorge durch:

- **Patientenverfügung**
- **Vorsorgeauftrag**

Todesfall:

Wer erhält Ihr Vermögen, wenn Sie verstorben sind?

Diese Frage beurteilt sich nicht ausschliesslich nach dem Erbrecht. Bei verheirateten oder in eingetragener Partnerschaft lebenden Personen muss das gemeinsame Vermögen vorerst auf den überlebenden und den Nachlass des verstorbenen Partners aufgeteilt werden. Dies geschieht nach den Regeln des **Ehegüterrechts** bzw. des **Partnerschaftsgesetzes**.

Gänzlich ausserhalb dieses Rechtes verteilen sich die Guthaben aus der **beruflichen Vorsorge** (2. Säule / Pensionskasse) und aus der **gebundenen Vorsorge** (Säule 3a). Hier sind die individuellen Reglemente Ihrer Vorsorgeeinrichtungen zu konsultieren.

Nur der eigentliche Nachlass verteilt sich nach den Regeln des **Erbrechts**.

Von Gesetzes wegen gilt:

- **Ehegatten** stehen unter dem Güterstand der **Errungenschaftsbeteiligung**. Dieser begründet bei Auflösung der Ehe (Tod, Scheidung etc.) gegenseitige Ansprüche unter den Ehegatten.
- **Eingetragene Partner** haben **ausserhalb des Erbrechts** gegenseitig **keine Ansprüche** auf das Vermögen des anderen.
- Erbberechtigt sind (nebst dem **Ehegatten** bzw. dem **eingetragenen Partner**) die **Verwandten**. Insbesondere bei kinderlosen Ehegatten/Partnern, hat der Überlebende das Erbe mit den Eltern (bzw. Geschwistern) des Verstorbenen zu teilen.

Mögliche Vorsorge durch:

- **Ehevertrag unter den Ehegatten**
- **Vermögensvertrag unter eingetragenen Partnern**
- **Testament und Erbvertrag.**

Formvorschriften:

Regelungen zur möglichen Vorsorge sind meistens nur gültig, wenn Sie einer gewissen Form entsprechend (z.B. eigenhändig geschrieben, öffentlich beurkundet usw.). Zudem dürfen die Regelungen die sogenannten Pflichtteile gewisser gesetzlicher Erben nicht verletzen. Es empfiehlt sich deshalb, die gewünschten Regelungen mit einem Fachmann zu besprechen.

Was müssen Sie im Hinblick auf Ihre eigene Handlungsunfähigkeit oder Ihren Tod unternehmen?

Für alle wichtigen Fragen, Antworten, Angaben und Informationen zu diesem Thema weisen wir Sie auf die Unterlagen hin, welche Sie erhalten haben. Zusammenfassend halten wir die folgenden Punkte als Tipps für Ihr weiteres Vorgehen fest:

1. Machen Sie sich Gedanken zu folgenden Fragen:

- a. Welchen medizinischen Massnahmen stimmen Sie zu, welche lehnen Sie ab? Wer soll über solche Massnahmen entscheiden, wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind?
- b. Wer soll sich um Ihre persönlichen Bedürfnisse und um Ihr Vermögen kümmern, wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind?
- c. Was soll nach Ihrem Tod mit Ihrem Vermögen geschehen (oder auch nicht geschehen)? Welche Personen sollen davon profitieren, welche nicht?

2. Formulieren Sie mit Ihren Worten **Ihre Absichten und Wünsche** zu den obigen drei Fragestellungen.

3. Lassen Sie sich von einer Fachperson Ihres Vertrauens beraten (z.B. Notar, Anwalt, Treuhänder, Erbschaftsabteilung einer Bank).

4. Die Frage, ob Ihre Absicht mit einer Patientenverfügung, einem Vorsorgeauftrag, einem Testament, einem Ehevertrag und/oder einem Erbvertrag umgesetzt werden muss, hat Ihnen Ihre Fachperson zu sagen. **Sie müssen den Punkt 2 oben beantworten!**

Referenten Erbrecht und Erwachsenenschutz



Walder Wälti & Partner

Rechts- und Treuhandpraxis AG

Stephan Bölli, Rechtsberater, vorm. Notar

- Inhaber des Zürcher Notarpatents
- bis 2013 Notar des Kreises Wetzikon ZH
- seit 2013 selbständiger Rechtsberater

Ihr Partner für:

- Ehegüterrecht und erbrechtliche Nachfolgeregelungen (Ehe- und Erbverträge, Testamente)
- Erbteilungen, Erbenvertretungen, Willensvollstreckungen
- die Übernahme von Mandaten im Erwachsenenschutzrecht (Vorsorgeaufträge, Beistandschaften, Beratung von Beiständen und Behörden)
- Gesellschaftsrecht (Aktiengesellschaften, GmbH, Stiftungen usw.)
- Immobilienrecht (allgemeine Rechtsberatung zu Grundstücken und Liegenschaften sowie sämtliche Verträge im Zusammenhang mit Grundeigentum/Stockwerkeigentum)
- rechtliche und administrative Begleitung von betagten Personen



Martin Huber, Notar

Inhaber Zürcher Notarpatent, Rechtsberater

- ab April 2023: Rechtsberater bei der Hux AG, Inhaber Zürcher Notarpatent
- seit 2013 Notar der Kreise Feuerthalen und seit 2016 zusätzlich des Kreises Stammheim
- seit 1995 im zürcherischen Notariatswesen tätig

Tätigkeitsbereiche:

- Güterrecht und Erbrecht
(Beratung und Erstellung von Eheverträgen, Erbverträgen, Testamenten, Beratungen in erbrechtlichen Belangen)
- Erbteilungen, Willensvollstreckungen
- Beratungen im Zusammenhang mit Vorsorgeaufträgen
- Gesellschaftsrecht (Gründung von Aktiengesellschaften, GmbH's)
- Beratungen im Zusammenhang mit Immobilien (Kauf, Verkauf, StWE etc.)

Hux AG

Zustelladresse: Chesslerstrasse 12
8477 Oberstammheim
Büro: Landstrasse 43a
8450 Andelfingen

Telefon 052 368 77 77

Gesundheit & Ernährung - mehr als Fit sein & fit bleiben

Die Weltgesundheitsorganisation hat Lebensqualität folgendermassen definiert:

Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die blosse Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“

Kinder sagen es etwas direkter: Ich will, das es mir schmeckt und mein Bauch dann voll ist....

Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung sind sinnvoll und gut.

In der „dritten“ Lebensphase lohnen sich zusätzliche Gedanken dazu.

Wir geben Ihnen einige Impulse mit auf den Weg:

Täglich mind. 10 Minuten zügig gehen und/oder Treppen steigen (oder 3x5Min)

plus

2-3 x pro Woche
40-60 Minuten
Ausdauertraining
(Walken, Velofahren, Schwimmen)

www.hepa.ch



1x täglich recken und strecken
2x wöchentlich die grossen Muskelgruppen dehnen.

Ausdauer

Für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem ist Ausdauertraining von grosser Bedeutung. Es kräftigt den Herzmuskel, senkt die Ruheherzfrequenz und den Blutdruck und stärkt zudem den gesamten Organismus.

Die **Belastungsintensität** wählen Sie so, dass Sie leicht ins Schwitzen kommen, sich Ihre Atem- und Herzfrequenz erhöhen, Sie aber trotzdem mit Ihrer Begleitung noch sprechen können.

Flüssigkeit

Besonders bei Ausdauertraining ist eine genügende **Flüssigkeitszufuhr** wichtig. Aber auch im Alltag benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Im Alter nimmt das Durstempfinden ab, das Trinken wird daher häufig vergessen.

Beweglichkeit

Mit zunehmendem Alter verliert das Bindegewebe an Elastizität und wird steifer. Die Knochendichte nimmt ab, die Knorpelschicht in den Gelenken wird dünner und dadurch weniger belastbar. Um diesem natürlichen Alterungsprozess zu verlangsamen, ist regelmässige Bewegung mit Dehnungen der Muskulatur & Mobilisation der Gelenke notwendig.

Kohlenhydrate

Für den gesamten Stoffwechsel und speziell für die Muskelarbeit sind Kohlenhydrate von Bedeutung. Kohlenhydrate finden sich in Stärkeprodukten (Reis, Brot, Teigwaren, Kartoffeln), in Früchten, Gemüse und in Milchprodukten. Neben Energie liefern sie wertvolle Nahrungsfasern, die für die Darmtätigkeit und deren Immunabwehr immer wichtiger werden.

1.5- 2 Liter pro Tag reines Wasser oder ungesüssten Tee

Stellen Sie bereits am Morgen einen Krug mit Tee oder Wasser sichtbar bereit und trinken Sie nüchtern schon das erste Glas Wasser. Das aktiviert die Verdauung.

Bis 12:00 1 Liter, und das Tagesziel ist leicht erreicht

Trinkapp: Pant nanny²
mein Wasser

Essen Sie täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse und 1-2x Vollkornprodukte

MORE: www.sge-ssn.ch

ZWISCHENSTAND :

Bewährtes beibehalten UND ausbauen

Behalten Sie Ihre körperlichen Tätigkeiten aufrecht und steigern Sie diese bei Bedarf moderat und kontinuierlich. Bei einem Trainingsneubeginn ist eine sportmedizinische Abklärung sinnvoll. Wenn Sie sich wohl und gesund fühlen, sollten Sie auf einseitige Diäten und extreme Ernährungsformen verzichten. Essen und kochen Sie regelmässig mit Anderen zusammen.

2-3x/ Woche
Krafttraining mit
Hilfsmitteln
15-20
Wiederholungen /
Übung

www.sichergehen.ch



Trainieren Sie im
Krafttraining speziell
die Bauch- und
Rückenmuskulatur
für eine gute
Rumpfstabilität.

Rumpzirkel APP



Apple



Android

Täglich barfuss gehen

Einbeinstand üben
(beim Duschen).

Häufig auf unebenen
Unterlagen
stehen/gehen.

Regelmässig tanzen.

VORSICHT

Haben Sie wiederkehrende Beschwerden oder bemerken Sie Schwäche, Schwindel oder Appetitlosigkeit, kontaktieren Sie umgehend Ihren Hausarzt und holen Sie sich Unterstützung bei der Physiotherapie & Ernährungsberatung (diese kann vom Hausarzt verordnet werden und ist kassenanerkannt).

3 Portionen
Milchprodukte und
1 Port. Fleisch, Fisch
oder Ei einplanen.
Hülsenfrüchte, Ei mit
Kartoffel oder
Getreide mit Milch-
produkten sind gute
Alternativen zu Fleisch

Austauschliste Protein
bei: foodteam@hin.ch

Geniessen Sie
fettreiche
Lebensmittel mit
Genuss (klein&fein)

Rapsöl liefert z.B.
besonders wertvolle
Fettsäuren

Info: www.raps.ch

Essen Sie täglich bunt!
Kräuter & Gewürze,
sowie die Farben rot,
grün & gelb = optimal als
tägliche Begleiter - auch
mal zwischendurch

Regelmässige an die
frische Luft gehen.
Wer regelmässig und
mit gutem Appetit die
Mahlzeiten verzehrt
und sich fit fühlt,
benötigt eigentlich
keine Supplemente.
Ausnahme: Vit D

heute etwas tun :
www.osteoporose-vorsorge.ch

Kraft

Die Muskelmasse eines Erwachsenen verringert sich um 0,5 % pro Jahr und wird in der Regel durch Fett ersetzt. Um dies zu verzögern und möglichst lange mobil und selbständig zu bleiben, ist ein regelmässiges Krafttraining unerlässlich.

Protein (Eiweiss)

Den wichtigsten Baustein für unsere Zellen stellt das Protein dar. Der regelmässige Verzehr und die Kombination von tierischen und pflanzlichen Eiweissquellen fördern die Zellerneuerung und den Stoffwechsel. Zudem ist der Bedarf erhöht.

Stabilität

Für einen gesunden und belastbaren Rücken ist die Rumpfmuskulatur zentral. Sie ist durch Fehlhaltungen und sitzende Tätigkeiten häufig abgeschwächt und verursacht dadurch Rückenbeschwerden. Im Rumpfbereich sammeln sich zudem gerne Fettdepots an.

Fett

Fette liefern für den Körper wichtige Fettsäuren, aber auch die meisten Kalorien. Da sie im Alter nicht mehr so gut verdaut werden, sollten bevorzugt fettarme Lebensmittel gewählt werden

Koordination & Reaktion

Um Unsicherheiten beim Gehen, Treppensteigen vorzubeugen und Stürze zu verhindern, ist ein gutes Zusammenspiel der Muskulatur wichtig. Mit gezielten Reaktions- und Koordinationsübungen bleibt der Körper flink und wendig.

Vitamine/ Mineralstoffe

Sie schützen unseren Körper vor äusseren und inneren Radikalen/Reaktionen. Eine grosse Nahrungsmittelvielfalt hilft, alle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen.

Eine Ausnahme bildet das Vitamin D, das nicht in genügender Menge aufgenommen werden kann. Vit.D3 -Check? Fragen die Ihren Hausarzt.

Auch Mineralstoffe werden, wie Vitamine, nur in geringen Mengen aufgenommen, sind aber lebensnotwendig. Kalzium & Vit. D benötigt der Körper, um die Knochen stabil zu halten und der Osteoporose entgegen zu wirken.

Bleiben Sie gesund !

Referenten Gesundheit und Ernährung



*h*essberatung

Franziska Hess,

BSc Ernährung und Diätetik ist als selbstständige Ernährungsberaterin in verschiedenen Praxen tätig. Da berät und unterstützt sie Menschen in jedem Alter, vom Säugling bis zum Senior, in Ernährungsfragen. Sie legt Wert darauf, dass die Empfehlungen alltagstauglich sind und sich ohne unnötigen Aufwand auch an einem belebten Familientisch umsetzen lassen. Das der Genuss dabei nicht zu kurz kommen darf versteht sich für die gelernte Köchin und Diätköchin von selbst, getreu ihrem Motto: 'Gsund Gnüsse'.



medBASE

Brigitte Janser,

Physiotherapeutin FH mit MAS in Management der Physiotherapie.

Seit 2006 arbeite ich mit Begeisterung als Physiotherapeutin im ambulanten und stationären Bereich. Seit 2009 in der Firma Medbase, davon 15 Jahre als Leitung des Physiotherapieteam in der Privatklinik Lindberg und seit Januar 2023 in der Praxis Orthopädie Rychenberg. Parallel dazu Unterrichte ich überbetriebliche Kurse für die Fachangestellte Gesundheit (FaGe) der Pflege. Meine Schwerpunkte sind Orthopädie, Sportphysiotherapie, Schwindel und Bewegungsintegration im Alltag. Ich mag es den Patienten die Zusammenhänge des Körpers zu erklären und mit ihnen zu erarbeiten, wie sie ihn selbst beeinflussen können.

siotherapie, Schwindel und Bewegungsintegration im Alltag. Ich mag es den Patienten die Zusammenhänge des Körpers zu erklären und mit ihnen zu erarbeiten, wie sie ihn selbst beeinflussen können.

CARLO LAUVEN



Ernährung im Mittelpunkt
foodteam
Ihre Experten vor Ort

im Einsatz **immer.genau.richtig.**

Carlo Lauven, Ernährungsberater HF

Seit 1983 bin ich im Berufsfeld der Ernährungsberatung und –therapie unterwegs. Dazwischen 10 Jahre Teilzeit in der Jugend- und Sozialarbeit einer Freikirche tätig. In den Ersten 15 Jahren arbeitete ich in einer Privatklinik, Kantonsspital und Stadtpital. In den letzten 25 Jahren habe ich die freiberufliche Tätigkeit zunehmend aufgebaut und mit dem Support von Pflegezentren und Seminararbeit zwei Schwerpunkte gesetzt. Diese zählen definitiv zu meinen Lieblingsaufgaben, denn dabei kann ich mit vielen Menschen die Begeisterung an Ernährungsthemen austauschen und vertiefen.

Die langjährige Zusammenarbeit mit Sulzer und vielen anderen Institutionen bestätigt, dass gesunde Ernährung viel mehr ist, als „richtige zu essen“. Unser Motto : „Genuss im Mittelpunkt“ trifft den Kern der Sache – und betrifft eigentlich ja alle Lebensbereiche.



Sportmedizin
KERENZERBERG
+ **swiss olympic** | APPROVED

Stefan Stocker, Physiotherapeut MSc.

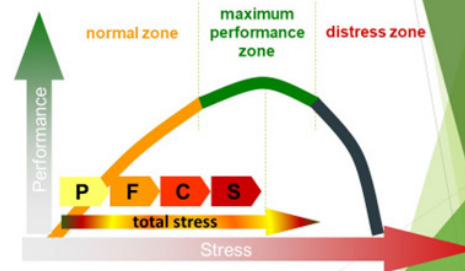
Nach Lehr- und Wanderjahren in Kanada in einem technischen Beruf und in der Sportbranche, habe ich das Studium der Physiotherapie mit einem Master of Physical Therapy Science in Holland abgeschlossen. Meine private Leidenschaft ist das Leben und sich Bewegen in den Bergen. Meine berufliche Leidenschaft gehört der Sport Physiotherapie. Da ist das Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach Glarnerland als mein Arbeitsplatz das optimale Umfeld. Die Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Dieser Leitsatz prägt mein Alltag in der Behandlung mit meinem Mitmenschen ob Jung oder Alt, ob Sportler oder Nichtsportler. Seit 2009 vermittele ich die Lust am Bewegen im Alltag und im Alter an den Vorträgen der Sulzer Vorsorgeeinrichtung.

Überblick Pensionierung so nah – und doch so fern

Die heutige (Berufs-)Welt

- Schnell, scharf, unerbittlich, unsicher und unkontrollierbar
- Gefragt ist Kompetenz, ständig komplexeres Können
- Täglich neue Konkurrenzkräfte
- Flexibilität wird verlangt
- Alles muss nützlich und effizient sein
- Zunehmende Informationsflut
-

Stresskurve nach Yerkes-Dodson



Stress-Reaktionen



Bewältigungsstrategien, um gesund zu bleiben

1. Entspannungsübungen
2. Alltag entlasten
3. Sich von druckmachenden Überzeugungen befreien
4. Ausgleich zum Beruf schaffen

1. ENTSPANNEN SIE SICH!

Konzentriertes Arbeiten und langes Stillsitzen oder Stillstehen führen zu Verspannungen

Lüften Sie Ihren Kopf durch und lockern Sie Ihre Körperhaltung mit einfachen Übungen auf

Muskelentspannungsübung

Stehend

Tief ein- und ausatmen

1. Einatmen, Hände zu Fäusten ballen, Spannung aufrecht erhalten (6 Sek)
2. Hände entspannen und lockern (10 Sek)

3. Beide Hände zu Fäusten ballen, übersehen Sie den Kopf fest zusammenpressen und Beine fest gegen den Boden drücken (6 Sek)
4. Angespannte Muskeln wieder lösen und spüren Sie, wie die Spannung aus den Gliedern weicht (10 Sek)
5. Beide Hände zu Fäusten ballen und übersehen Sie den Kopf fest zusammenpressen, Beine fest gegen den Boden drücken. Zusätzlich Lippen fest zusammendrücken und den Bauch herausdrücken. Spannung halten (6 Sek)
6. Die angespannten Muskeln wieder lösen. Die Spannung weicht aus dem Körper, und Sie atmen ruhig und langsam
7. Abschliessend von 5 rückwärts „5,4,3,2,1“ zählen, nochmals kurz die Fäuste leicht anspannen und dies zweidreimal gut durchatmen (Bauchatmung)

Atmen Sie durch

Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch

Atmen Sie tief ein und halten Sie für 2-3 Sekunden den Atem an

Atmen Sie aus und ziehen Sie den Bauch ein
Halten Sie für 2-3 Sekunden den Atem an

Führen Sie die Übung 3 Mal nacheinander durch und atmen Sie danach normal weiter

2. Entlasten Sie den Alltag

1. Agenda nicht überlasten
2. In der Firma/Arbeitsplatz am Feierabend geordnet verlassen
Bei konzentrierter Arbeit Fremdeinflüsse vermeiden
3. Digital Detox im Alltag
5. Bei Homeoffice die individuellen Bedürfnisse mit Arbeitgeber aushandeln
6. Sich nur auf eine Aufgabe konzentrieren
Mittagspause nicht am Arbeitsplatz verbringen, auch nicht im Homeoffice
8. Sich bei einer gelösten Aufgabe eine kurze Pause gönnen
Probleme am Arbeitsplatz und/oder zu Hause klären
9. Das Schlafzimmer zu einer problemfreien Zone erklären

3. Druckmachende Überzeugungen

Es ist mir wichtig, dass mich alle mögen
Wenn ich nichts tue, dann läuft nichts
Starke Menschen brauchen keine Hilfe
Ich muss besser sein als die anderen
Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen
Ich darf niemandem weh tun
Es fällt mir schwer, nein zu sagen
Ich schaffe es nie, mich zu ändern
Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe
Ich bin an allem schuld
Ich bin für alles verantwortlich
Ich kann das nicht
Die Welt muss gerecht sein

4. Ausgleich zum Beruf schaffen

Bewusster Zeit mit der Familie verbringen
Beziehung zu Freunden und Kollegen pflegen
Eine Sportart ausüben
Einem Hobby frönen
Einen Kurs besuchen
An Kulturveranstaltungen teilnehmen
Aktiv in einem Verein mitmachen
Freiwilligenarbeit, Ehrenamt übernehmen
Zukunft planen, d.h.....

Mögliche Symptome ernstnehmen

- Müdigkeit
- Reizbarkeit, Erregung, Ruhelosigkeit
- Interessellosigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Schuldgefühle
- Vermehrter Suchtmittelkonsum
- Depressive Verstimmungen
- Vermehrte Kopfschmerzen, Schwitzen, Schwindel, etc.

Gedankliche Vorbereitung auf die Pensionierung

- ▶ Was ist mir wichtig im kommenden Lebensabschnitt?
- ▶ Was sind meine Wünsche und Bedürfnisse?
- ▶ Was ist mir lieb und wertvoll - was gibt mir Sinn?

Überblick Pensionierung so nah – und doch so fern

David Reinhard



Zu meiner Person:

Aufgewachsen in Lindau ZH, wohnhaft in Winterthur, verheiratet, 2 Kinder

Meine beruflichen Tätigkeiten:

- 2014- heute Berufs- Studien- und Laufbahnberater im BIZ Winterthur (Laufbahn- und Berufsberatungen im Erwachsenen- und Jugendbereich, RAV und Migration. Seminare und Veranstaltungen zum Thema Beruf und Laufbahn, div. Weiterbildungen zu den Themen Lebens- und Laufbahnplanung, Resilienz und Lebensgestaltung.)
- 2005- 2014 Anstellungen im Bereich der Arbeitsintegration, Arbeitstrainings, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung in verschiedenen Institutionen.
- 1996- 2005 Ausbildung und Arbeitsstationen in der Gastronomie im In- und Ausland.

Ziel meines Referates:

Versuch, in der heutigen, hektischen Berufswelt Möglichkeiten aufzuzeigen, wie besser mit dem alltäglichen Stress umgangen und die zu Verfügung stehenden Ressourcen haushälterischer eingesetzt werden können, um anschliessend den Ruhestand in guter Verfassung anzutreten.

Überblick Pensionierung so nah – ein Lob auf den Ruhestand

Mein Ruhestand – die beste Zeit zum Aufblühen?

Es gibt wohl kaum einen Lebensabschnitt, bei dem Humor sinnvoller ist, als der Ruhestand. Glücklicherweise ist, wer im Ruhestand vermehrt mit anderen Leuten lachen – sowie hin und wieder über sich selber schmunzeln kann.

Aber selbstverständlich bringt der Ruhestand weit mehr als neue Chancen für den Humor. Bei diesem neuen Lebensabschnitt ist die Zeit reif, Nebensächliches hinter sich zu lassen und sich dem Wesentlichen unseres Daseins zu widmen. Wer pensioniert wird, hat allen Grund, sich selber auf die Schulter zu klopfen und zu deklarieren: "Jetzt bin ich endlich frei!" Doch, sind pensionierte Leute wirklich frei? Es stehen neue Herausforderungen vor der Tür. Sind wir nicht mehr im Berufsalltag integriert, fragt sich, woher wir unsere Orientierung nehmen. Wie können wir nochmals so richtig aufblühen? Entscheidende Fragen sind hier: Welche Prioritäten setze ich? Welche zeitliche Struktur gebe ich meiner Freizeitgestaltung? Welchen Sinn verleihe ich meinem künftigen Dasein? Vielleicht lohnt sich – in einer stillen Stunde, oder in einem inspirierenden Gespräch – eine offene Auseinandersetzung mit dem folgenden kleinen ABC der optimalen Nutzung meiner neuen Situation.

A. Aufblühen statt verwelken

Voraussetzung zum Aufblühen ist eine starke Wurzel. Wo und wie schlage ich neue Wurzeln? Folgende Fragen können hilfreich sein: Was werde ich regelmässig pflegen? Welche Beziehungen intensiviere ich? Was wollte ich schon lange einmal unternehmen? Was für neue Aufgaben packe ich an? Was ist jetzt mein grösster Lebenswunsch? Wie kann ich auch "kleinen Sachen" frischen Wind geben? Wie kann ich eine gesunde Resilienz (innere Stärke) aufbauen?

B. Belastung loswerden

Nicht nur in der Produktion, auch in der Küche und auf der Toilette gibt es Ausschuss, Reste und Abfall. All dies will gut entsorgt sein. Dies gilt auch in Bezug auf das Üble, das Schmerzhaftes und das Überflüssige in meinem Inneren. Was und wie lasse ich los? Was soll vergeben sein? Welchen Personen und welchem Engagement sage ich bewusst Adieu? Was gebe ich definitiv ab?

C. Coach beachten

Meine Vorgesetzten und meine jüngeren Kolleginnen und Kollegen bleiben bei der Arbeit. Und ich bin jetzt frei. Vereinsamung gilt es unbedingt zu vermeiden. Regelmässige Treffen mit Menschen, die mich begleiten und mich fördern, sind jetzt erst recht sinnvoll. Wer ist jetzt mein neuer Dirigent? Mein neuer Trainer? Was bestimmt fortan mein Leben? Und vor allem: Wie organisiere ich mich?

Nota Bene

Unser Leben - und damit auch die bevorstehende Pensionierung - ist vor allem eines: Geschenk. Packen wir es aus. Geniessen wir es. Und geben wir es weiter. Mit Liebe. Die Liebe hat eine ganz besondere Dynamik. Sie vermehrt sich, wenn man sie weitergibt.

Weitere Gedankenanstösse finden Sie bei www.sinnvoll-leben.ch. Fredy Staub gilt als ein erfahrener und hilfreicher Seelsorger. Bei ihm können Sie sich gerne für ein Gespräch anmelden, das zu 100% vertraulich bleibt. Sie erreichen ihn unter 079 899 10 99 oder per Mail: Events@FredyStaub.ch.

Auf Wiederlachen.

Referent Pensionierung so nah – ein Lob auf den Ruhestand



Wozu sind wir eigentlich auf dieser Welt?



Pfr. Fredy Staub gibt Rat – aus persönlicher Betroffenheit.

Auf Wiederlachen.
Pfr. Fredy Staub

Überblick Pensionierung so nah – ein Lob auf den Ruhestand

Packen für das grosse Abenteuer

Schöne Aussichten: Packen für das grosse Abenteuer

Der „Ruhestand“ ist wie ein unbekanntes Land, weit weg. Dort wartet auf uns frei gestaltbare Lebenszeit, um Begabungen zu fördern, die Seele baumeln zu lassen, Neues auszuprobieren und der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Wir können uns auf das Abenteuer freuen – Vorfreude ist die schönste Freude. (Antoine de St. Exupéry) Für die Reise dorthin könnten wir schon anfangen, den Rucksack zu packen. Leicht lässt sich am besten reisen und wohnen, aber was packe ich ein? Was entsorge ich lieber? Und was könnte ich anderen verschenken? Entrümpeln tut immer gut, auch innerlich.

Entsorgen	Schenken	Mitnehmen
„Ich muss“ (Druck) „Ich bin, was ich leiste“ (Minderwertigkeitsgefühle) „Wenn ich damals nur...“(Schuld) „Sie hätten sollen...“ (Groll)	Zeit Vertrauen Vergebung Einsicht Geschichten von früher	„Ich bin ich“ (Selbstannahme) Partner*in neu entdecken Freunde und Familie (Beziehungen) Dankbarkeit Sinnstiftendes Engagement

Entsorgen: Ich muss nicht mehr, sondern ich darf. Woran messe ich meinen Wert: Leistung? Anerkennung? Schönheit? Ab in den Abfall mit unbarmherzigen Massstäben! Manchmal werden Altlasten in die Pensionierung hinübergeschleppt. Sie machen bitter und vergiften den Alltag und die Beziehungen. Was verfolgt mich? Mit wem könnte ich darüber reden? Schuldgefühle lähmen. Wer nachträgt, ist nicht frei. Humor hilft gegen Selbstmitleid.

Schenken: Nun habe ich Zeit zum Verschenken – das Wertvollste, was man schenken kann. Einsamkeit ist zur Epidemie geworden. Das beste Heilmittel dagegen ist Aufmerksamkeit. Vertrauen soll ich den Nachfolgern und den Jungen schenken – nicht immer alles besser wissen. Den Schlüssel und damit die Verantwortung abgeben! Ich könnte offener werden, verschiedene Brillen anprobieren, um die Welt aus anderen Perspektiven zu sehen. Ich muss nicht immer beweisen, dass ich Recht habe – ich könnte mehr zuhören, Einsicht und Verständnis zeigen. Soft Skills wie Empathie und Anpassungsfähigkeit werden mit dem Alter immer wichtiger. Neue Kompetenzen entwickeln sich: Methodik, Konzentration, Zielstrebigkeit, Zuverlässigkeit, Geduld. Nicht vergessen, den Kindern und Enkeln Geschichten von früher zu erzählen! Das stiftet Identität und ist Kit für den Familienzusammenhalt. Wenn wir gestorben sind, gehen sonst wertvolle Erinnerungen verloren.

Mitnehmen sollte ich unbedingt mein gutes Selbstbewusstsein (unabhängig vom Beruf) und gleichzeitig Neugierde auf meinen Partner oder meine Partnerin. Wir haben uns verändert, uns weiterentwickelt und wollen miteinander alt werden. Welche Freundschaften will ich bewusst pflegen? Wie kann ich mit Kindern und Enkeln in gutem Kontakt bleiben, die richtige Nähe, bzw. Distanz finden? Dankbarkeit vertieft das Glücksgefühl und kann trainiert werden. Das Leben ist ein Geschenk. Seine Endlichkeit macht es umso kostbarer. Wenn wir über den Tod sprechen, schätzen wir das Leben umso mehr. Aus der Dankbarkeit heraus kann die Motivation erwachsen, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich zu engagieren, und dem Leben neuen Sinn, einen neuen Takt und neue Kontakte zu verleihen. Vielleicht kommt nach dem Beruf eine neue Berufung! „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ (Antoine St. Exupéry) Wenn wir uns vorbereiten, wird das Herz zur rechten Zeit am rechten Ort sein. Ich wünsche „Bon voyage!“

Referentin Pensionierung so nah - ein Lob auf den Ruhestand

Pfarrerin Catherine McMillan, Kirchstrasse 10, 8603 Schwerzenbach, Tel. +41 79 / 378 26 52 / catherine.mcmillan@rez.ch



Pfarrerin der reformierten Kirchgemeinde
Dübendorf-Schwerzenbach

Botschafterin für das Reformationsjubiläum im
Kanton Zürich

Ehemalige Sprecherin bei der Sendung
«Wort zum Sonntag» im SRF 1.

Verheiratet, vier Kinder, zwei Enkelkinder
Hobbys: Musik und Menschen

Überblick und Referenten «Wie erleben wir die Pensionierung»?



Bruno und Ursula Heck

Er: Geboren 1944, aufgewachsen in Winterthur, Studium Elektrotechnik/ETH, tätig in IT-Branche, Kirchenpflege. Pensionierung mit 65. Freizeit: Lesen, Werken im Haus und Garten, Kurse an der Uni besuchen.

Sie: Geboren 1948, aufgewachsen in Winterthur, Ausbildung und Tätigkeit als medizinische Laborantin, Familienfrau, Schulpflege, Freizeit: langjähriger Einsatz in der Freiwilligenarbeit der Ref. Kirchgemeinde.

Gemeinsam: Wohnhaft in Winterthur-Seen. Vier erwachsene Kinder, drei Enkelkinder. Tätig im Bereich Ehepaar-Coaching. Hobbies: Chorgesang, Wandern, Enkelkinder, Wellness, Spielen, freiwillig im Gastrobereich tätig.

Anregungen aus dem Referat

A. Vor der Pensionierung

Sich einig werden über grössere Pläne und Wünsche für die Zeit der Pensionierung: Teilzeitlich weiterarbeiten? Etwas 'ganz Neues' anfangen? Grosse Reisen unternehmen? Ortswechsel? Haus verkaufen? Wie gross ist der finanzielle Spielraum überhaupt?

Wichtig für in Partnerschaft Lebende: Was soll wie bisher unverändert weiterlaufen? Erste Absprachen treffen: „So wollen wir das ungefähr machen“. „Was wollen wir als Erstes gemeinsam unternehmen?“

Vom bisherigen Arbeitgeber/Firma innerlich Abschied nehmen. Wo nötig versuchen, sich mit der 'Vergangenheit zu versöhnen'.

B. Die erste Zeit der Pensionierung

Erst mal den neuen Zustand 'wie Ferien' geniessen. Was sich vor der Pensionierung bewährt hat sollte man nicht vorschnell aufgeben.

Beziehungen pflegen und neue aufbauen und so helfen, einer späteren Vereinsamung vorzubeugen.

Bei allen Aktivitäten soll im Vordergrund stehen, dass sie mir Freude machen und dass meine Tätigkeit Gutes und Nützliches (auch für andere!) bewirkt.

Für Paare: eine *neue* und *gemeinsame* Aktivität suchen, die regelmässig stattfindet.

C. Was sich bei uns in der Pensionierungszeit bewährt hat

Von Zeit zu Zeit die Aufteilung von regelmässigen Arbeiten/Aufgaben überprüfen.

Finanzen im Griff behalten. Für Paare: Wieviel wollen wir wofür ausgeben? Taschengeld für beide festlegen.

Sich nicht durch starren Tagesablauf gegenseitig einschränken. Ordnung und feste Abmachungen sollen die spontanen Entscheidungen nicht behindern. Termine gemeinsam planen; ein einfacher Familien-Planer in der Küche bewährt sich.

Sich genügend Zeit für eigene Hobbies nehmen – und dem anderen auch gewähren.

Das Nötige für den Erhalt von Gesundheit und Fitness tun. Dabei die *geistige* Fitness nicht vergessen: Lesen, Gesellschaftsspiele (Jassen etc.), Kreuzworträtsel, Volkshochschule, mit andern diskutieren.

Vorkehrungen im Hinblick auf das Lebensende sind nicht tabu: Patienten- und Vorsorgeverfügungen, Adressliste für Todesanzeigen, Angaben zum Lebenslauf, Testament. Schwierigkeiten nicht verdrängen, evtl. Hilfe in Anspruch nehmen. Für die gemeinsame gute Zeit dankbar sein.

Wie erleben wir die Pensionierung

Wer sind wir

Rös Weissen, 1952, pensioniert seit 2017

Ueli Weissen, 1954, pensioniert seit 2019

Vor der Pensionierung

Ein paar Gedanken zur Frühpensionierung.

Am Tag der Pensionierung

Wie haben wir den Abschied aus dem Arbeitsprozess erlebt.

Pensioniert

Und nun? Was geschieht mit der neu gewonnenen Zeit?

Ein paar Gedanken zum Schluss

Welche wir gerne weitergeben möchten.



Die Zukunft nicht voraussehen, sondern möglich machen»
(A. de Saint Exupéry)



Früh pensionierung

Viele merken erst auf der Zielgerade, dass ihr Vermögen den Pensionierungsplänen hinterherhinkt.



Vontobel Wealth Management betreut Kundenvermögen aktiv und vorausschauend – über Generationen hinweg

Träumen Sie von einer frühen Pensionierung?

Mit über 50 beginnt die Vorfriede auf diesen neuen Lebensabschnitt. Erfahren Sie, wie Sie finanziell vorausschauend planen können, um Ihre Ziele zu verwirklichen und eine komfortable Frühpensionierung zu genießen.

Nicht gleich von Hundert auf Null? Egal ob Frühpensionierung, Teilpensionierung oder Pensionsreduktion: der richtige «nächste Schritt» hängt genauso von Ihren persönlichen Zielen ab wie von Ihrem Vermögen.

Sprechen Sie mit uns am Informationsmarkt und erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihre finanzielle Zukunft gestalten können. Einen Schritt für Schritt Anleitung und mehr zum Thema finden Sie direkt unter www.vontobel.com/fruehpensionierung.

Wir unterstützen Sie mit einer vorausschauenden Planung, sodass der vorzeitige Ruhestand kein Traum bleibt.

Rechtliche Hinweise

Diese Publikation entspricht Marketingmaterial gemäss Art. 68 des Schweizer FIDLEG und dient ausschliesslich zu Informationszwecken.

Ihre persönlichen Ansprechpartner



Carlos Gattuso
Senior Relationship Manager
+41 58 283 29 56
carlos.gattuso@vontobel.com



Michael Eugster
Senior Financial Planner
+41 58 283 65 96
michael.eugster@vontobel.com



Alexander Spillmann
Senior Pension Solution Expert
+41 58 283 69 79
alexander.spillmann@vontobel.com

Bank Vontobel AG
Bahnhofplatz 12
8400 Winterthur

Sprechen wir über die Zukunft – Ihre Pensionierung.



Irgendwann ist er da: der letzte Arbeitstag. Mit der Pensionierung beginnt eine neue Lebensphase. Wissen Sie, wie Ihre finanziellen Möglichkeiten und Ihr Einkommen im Alter aussehen werden? Ist eine Frühpensionierung möglich? Es zahlt sich aus, den Ruhestand einige Jahre vor der Pensionierung sorgfältig zu planen.

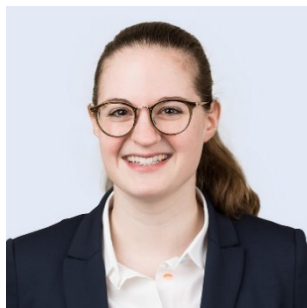
Klären Sie jetzt Ihre wichtigsten Fragen

- Kommt für Sie eine Frühpensionierung, Teilpensionierung oder aufgeschobene Pensionierung in Frage?
- Möchten Sie Ihr Pensionskassenguthaben als monatliche Rente oder als einmalige Kapitalauszahlung erhalten?
- Reicht Ihr Einkommen im Alter aus für Ihren gewohnten Lebensstandard oder bestehen Lücken in der Vorsorge?

Beratung nach Ihren Bedürfnissen vereinbaren

Beim Thema Pensionierung lohnt sich eine frühzeitige Planung. Lassen Sie sich von uns nach Ihren Bedürfnissen beraten. Gemeinsam analysieren wir Ihre persönliche Situation und erarbeiten individuelle Lösungen für Sie.

Wir freuen uns, Sie persönlich zu beraten:



Laetitia Wieser
Finanzplanerin
044 292 21 95
laetitia.wieser@zkb.ch



Philip Fenner
Finanzplaner
044 292 21 78
philip.fenner@zkb.ch

Zürcher Kantonalbank
Bahnhofstrasse 9
8001 Zürich

frankly eröffnen und CHF 35.– sparen

Möchten Sie von einer attraktiven Säule-3a-Lösung profitieren? Mit frankly können Sie noch einfacher vorsorgen und Steuern sparen. Eröffnen Sie eine frankly Säule 3a oder Freizügigkeit und erhalten Sie als Neukundin oder Neukunde einen Gebührengutschein von CHF 35.– (Code: ZKB35). www.frankly.ch

Überblick und Referenten «Wie erleben wir die Pensionierung»?

Freiwillig tätig sein?

Sie haben bald mehr Zeit – und es stellt sich die Frage: Wie will ich diese Zeit gestalten? Gluschtet es mich, mit neuen Menschen zusammen etwas zu bewegen? Möchte ich meine Fähigkeiten anderen Menschen zukommen lassen, etwas zurückgeben? Und dabei meine eigenen Erfahrungen erweitern, mich persönlich weiterentwickeln und persönliche Netzwerke pflegen?

Mit einem freiwilligen Engagement können Sie sich genau da einbringen, wo Sie Freude und Spass haben, wo Sie mit Gleichgesinnten etwas bewegen können. Diese beiden Motive werden im Freiwilligen-Monitor 2020 als die meistgenannten Gründe genannt, warum Menschen sich freiwillig engagieren.

Bevor Sie sich entscheiden, freiwillig tätig zu werden, informieren Sie sich genau über die Organisation, die auszuführenden Tätigkeiten und die Rahmenbedingungen des Einsatzes. So finden Sie heraus, ob das Angebot zu Ihnen, Ihren Wünschen und Fähigkeiten sowie zu Ihrem Zeitplan passt. Nehmen Sie sich hierfür die nötige Zeit, denn es ist für Sie und für die Einsatzorganisation wichtig, dass Sie sich mit Ihrer Entscheidung wohl fühlen.

- Informationen dazu finden Sie auf den Merkblättern (zum Herunterladen) von benevol Schweiz: www.benevol.ch.
- Aktuelle und konkrete Freiwilligenangebote finden Sie auf unserer Plattform: www.benevol-job.ch
- Eine persönliche Beratung erhalten Sie sehr gerne auch bei der Geschäftsstelle von benevol Winterthur: www.benevol-winterthur.ch.

benevol Winterthur

benevol Winterthur ist die Fachstelle für Freiwilligenarbeit für die Region Winterthur. Wir sind Ansprechpartner für alle Fragen zur Freiwilligenarbeit und beraten und vernetzen Freiwillige, gemeinnützige Organisationen und Gemeinden. Unser Ziel ist es, wirksames freiwilliges Engagement zu fördern und dessen Anerkennung in der Gesellschaft zu stärken.

Benevol Winterthur führt zudem selbst Projekte mit Freiwilligen, die Integrationsbegleitung (Tandems zur Förderung der Integration von Menschen mit Migrationshintergrund) und den Schreibdienst, durch.

Ihre Kontaktperson:

Susanne Horak, Leiterin Geschäftsstelle benevol Winterthur
info@benevol-winterthur.ch / Telefon 052 214 24 88



Mein beruflicher Werdegang beinhaltet u.a. ein Studium in Kulturtechnik, ETHZ und in Sozialer Arbeit, ZHAW sowie Ausbildungen in Freiwilligenmanagement FHNW, Coaching und Organisationsentwicklung isi Zürich. Berufliche Erfahrungen machte ich u.a. als Ingenieurin, Sozialarbeiterin, Koordinatorin von Freiwilligen und im Freiwilligenmanagement in der katholischen Kirche Winterthur. Seit 2023 bin ich bei benevol Winterthur als Stellenleiterin tätig. Unterstützt werde ich von Silvia Bruggmann, Administration und Dorothee Hoerni, Projektleitung benevol Integrationsbegleitung.

Wir bieten persönliche Mitarbeitendenberatung. Sie erhalten von uns professionelle Unterstützung und fachliche Informationen bei persönlichen Fragen rund um Ihre bevorstehende Pensionierung. Die Sulzer Vorsorgeeinrichtung ist es wichtig, dass die Versicherten zur Klärung ihrer Situation fachkundige Unterstützung bekommen. Für Sie ist diese Dienstleistung im Rahmen einer Erstberatung kostenlos.

Je nach Vertragsverhältnis Ihrer Unternehmung mit Movis können Sie nach der Erstberatung für zusätzliche persönliche Themen weiterhin kostenlos beraten werden.

Sie erhalten Information und Unterstützung bei:

Persönliche Fragen: Familie, Ehe, Partnerschaft, Erziehung, Trauer, Ängste, persönliche Standortbestimmung

Betriebliche Themen: Konflikte am Arbeitsplatz, Stress, Spannungen im Team, Verletzung Persönliche Integrität (z.B. Mobbing, sexuelle Belästigung)

Gesundheit: körperliche oder somatische Erkrankung, Sucht, Burnout, Rückkehr an den Arbeitsplatz, Invalidität

Finanzen: Pensionierung, Budgetberatung, Sozialversicherungen

Gratis: Die Beratung bei Movis ist für Mitarbeitende von Firmen, die einen Vertrag mit Movis haben, kostenlos. Ihrem Arbeitgeber ist es wichtig, dass Ihre Mitarbeitenden zur Klärung ihrer Situation und Förderung der Leistungsfähigkeit professionelle Unterstützung erhalten.

Movis handelt nachfolgenden Arbeitsprinzipien:

Professionell: Unsere Beraterinnen/Berater sind Fachpersonen mit Fachhochschulausbildung und beratungsspezifischen Weiterbildungen, sowie langjähriger Erfahrungen in der Unterstützung von Mitarbeitenden.

Zielgerichtet: Die Beratung ist zielgerichtet und ressourcenorientiert. Ihr Vorankommen steht im Vordergrund.

Vertraulich: Die Inhalte der Beratungen sind streng vertraulich. Nur mit Ihrem schriftlichen Einverständnis dürfen Daten an Personen ausserhalb von Movis weitergegeben werden.

Beratungsform: Sie entscheiden, ob Sie eine telefonische Beratung, ein persönliches Gespräch oder eine Beratung über Mail oder über die Onlineplattform Movis24 in Anspruch nehmen. Die Beratung ist auch anonym möglich.

Familiär: Selbst Angehörige aus Ihrem engen Familienkreis können miteinbezogen werden.

Beratungsstandorte: Dieser ist je nach Standort Ihres Arbeitgebers schweizweit möglich. Für Auskünfte, telefonische und persönliche Beratung in der ganzen Schweiz: 0848 270 270 Erreichbarkeit während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche



Ihr persönlicher Berater

Pascal Dürig, M.A. ASH / HSC in Klinischer Sozialarbeit

Pascal Dürig absolvierte nach seinem berufsbegleitenden Diplom in Sozialer Arbeit FH den Master in Klinischer Sozialarbeit M. A. Einen ergänzenden Weiterbildungsschwerpunkt setzte er mit einer zertifizierten Fortbildung in psychosozialer Beratung. In den Bereichen Kinder- und Jugendhilfe sowie Arbeitslosigkeit besuchte er diverse Fachkurse. Pascal Dürig erweiterte seine Praxiserfahrung in den Gebieten Schule, Arbeitslosigkeit, Mitarbeitendenberatung und berufliche Wiedereingliederung im ganzen Spektrum von Gesundheitsförderung bis psychosozialer Behandlung sowie in der interdisziplinären Zusammenarbeit mit Fachpersonen. Dabei

konnte er auf Einzelfall- und Gruppenebene zusätzlich Methoden mit systemischer Ausrichtung sowie Lösungs- und Ressourcenorientierung zum Einsatz bringen. Projektarbeiten runden seine Arbeitserfahrung ab. Pascal Dürig arbeitet seit April 2016 als Berater für die Movis AG.

Pascal Dürig absolvierte nach seinem Diplom in Sozialer Arbeit FH den Master in Klinischer Sozialarbeit M. A. Er legte seinen Weiterbildungsschwerpunkt auf die Beratung mit integrativer Ausrichtung. Sein Methodenspektrum reicht von der Gesundheitsförderung bis zur psychosozialen Behandlung auf Einzelfall- und Gruppenebene. Praxiserfahrung hat Pascal Dürig in der Arbeitsintegration, Jugendhilfe und Betrieblichen Sozialarbeit gesammelt. Für die Movis arbeitet Pascal Dürig seit April 2016.

klubschule

DIE LEITGEDANKEN DER KLUBSCHULE MIGROS

"Bildung für alle" - diesen Leitgedanken verfolgt die Klubschule Migros seit 70 Jahren. Möglichst vielen Bevölkerungsschichten den Zugang zur Weiterbildung zu ermöglichen, gehörte für die Migros von Beginn weg zu ihrem sozialen und kulturellen Engagement. Nicht zuletzt dank der Unterstützung durch das Migros-Kulturprozent.

Die Klubschule Migros ist die grösste Weiterbildungseinrichtung der Schweiz. Jedes Jahr besuchen rund eine halbe Million Menschen einen Kurs oder Lehrgang an den insgesamt 50 Standorten. Zur Auswahl stehen mehr als 600 Angebote.

Zeitgemässe Weiterbildung und moderne Freizeitgestaltung sind die grossen Themen und die Klubschule Migros entwickelt ihr Angebot für Menschen, die heute für morgen lernen und dabei nicht zu leben vergessen.

Bei der Entwicklung des Kurs- und Lehrgangsangebotes zählt die Erfahrung, aber auch Innovation. Was sich bewährt hat, steht neben dem Neuen und auch Trendiges findet seinen Platz, denn in unserer Gesellschaft ist die Vielfalt gefragt.

Bücherliste

Bücher zu verschiedenen Themen, zur Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt:

SACHBÜCHER:

Arbeiten nach der Pensionierung Bräunlich Keller, Ir.
ISBN 978-3-03875-479-4, CHF 45,00

Rund ein Drittel der Männer und fast ein Viertel der Frauen bleiben über das ordentliche Pensionsalter hinaus erwerbstätig. Dies, weil sie entweder weiterarbeiten wollen oder weil sie finanziell keine andere Wahl haben. Doch welche Folgen hat diese *Entscheidung* auf die Versicherung und wie sieht es mit den Vorsorgebeiträgen aus. Dieser Ratgeber hilft, den Überblick über die neue rechtliche Situation zu bewahren. Er zeigt, wie es gelingt, an der bisherigen Stelle neue Arbeitsbedingungen auszuhandeln, unterstützt Betroffene dabei, im Pensionsalter eine neue Stelle zu suchen, eine Firma zu gründen oder auf freier Basis weiterzuarbeiten. Ebenfallsvein Thema: Was es bei Freiwilligenarbeit oder Ehrenämtern zu beachten gilt.

Frühpensionierung planen Iwan, Brot.
ISBN 978-3-03875-191-5, CHF 39,00

Bis 65 arbeiten? Warum eigentlich?

Endlich Zeit, auf einer ausgedehnten Safari Wildtiere zu beobachten, Haus und Garten gründlich zu überholen, in der Provence ein zweites Zuhause aufzubauen ... Gemäss einer repräsentativen Umfrage des *Marktforschungsunternehmens* GfK möchte sich jeder Dritte in der Schweiz frühpensionieren lassen und lang gehegte Pläne verwirklichen. Doch wenn es um die eigene Rente geht, wissen viele nicht wirklich Bescheid. Noch weniger sind sich bewusst, dass das Projekt Frühpensionierung früh geplant und konsequent umgesetzt werden muss. Da hilft der neue Beobachter-Ratgeber weiter. Er zeigt das Zusammenspiel der drei Säulen der Altersvorsorge, deckt auf, wie gross die Einkommenslücke bei einem vorzeitigen Rücktritt ausfallen kann, und zeigt Wege, das Manko auszugleichen. So lassen sich Lebensträume früher verwirklichen.

Glücklich pensioniert - so gelingt's! Haldimann, Urs
ISBN 978-3-03875-204-2, CHF 45,00

Erleben Sie aktiv Ihren Wechsel vom Arbeitsleben in den (Un-)Ruhestand: Wie und wo möchten Sie wohnen? Haben Sie Ihr Budget im Griff? Wollen Sie neue Beziehungen knüpfen, alte wiederbeleben und lang gehegte Träume verwirklichen?

Viele praktische *Tipps* und persönliche Erlebnisberichte machen diesen Ratgeber zu einem wertvollen Begleiter bei der Gestaltung Ihrer neu gewonnenen Freiheit. Sport treiben, kulturell aktiv sein, sich weiterbilden, auswandern oder in der Freiwilligenarbeit mithelfen. Das Handbuch vereint wichtige Informationen zu rechtlichen und finanziellen Themen anregend mit Fragen zu Freizeit, Wohlergehen und Gesundheit. Singles wie Paare erfahren, was Glück und Zufriedenheit im Alter ausmacht.

Mit vielen Beispielen, praktischen Checklisten und einem grossen Serviceteil.

Mit der Pensionierung rechnen Brot, Iwan

ISBN 978-3-03875-335-3, CHF 48,00

«Wenn ich dann mal pensioniert bin, ...» Pläne und Ideen für die Zeit nach 65 haben alle und genug Zeit, sie umzusetzen, wird voraussichtlich auch vorhanden sein. Doch wie steht es mit den Finanzen? Dieses Dossier hilft die Voraussetzungen schaffen, *damit* möglichst viele Wünsche Realität werden können. Eines machen die Autoren deutlich: Je früher man mit der Planung beginnt, desto mehr Möglichkeiten gibt es, sich ein finanziell sorgenfreies Alter zu sichern. Zum Beispiel mit dem konsequenten Sparen in der Säule 3a, einem Einkauf in die Pensionskasse oder mit einer geschickten Vermögensanlage. Was in welcher Situation das Sinnvollste ist, das zeigt dieser neue Ratgeber. Zudem enthält er griffige Hilfsmittel für alle, die den Vermögensverzehr in den Jahren nach der Pensionierung gut planen wollen.

Paarbeziehungen bei der Pensionierung Métrailler, Michèle

ISBN 978-3-65818-678-4, CHF 65,90

Michèle Métrailler geht der Frage nach, wie Lebenspartner beim Übergang in den Ruhestand ihre zukünftige Lebensgestaltung im Spannungsfeld zwischen individualistischen Ansprüchen und dem Bedürfnis nach Gemeinsamkeit aufeinander abstimmen. In einer *vergleichenden* Analyse der idealtypischen Vorstellungen der Pensionierung, welche innerhalb von Partnerschaften aufgrund der unterschiedlichen geschlechtlich geprägten Lebenswelten aufeinandertreffen können, entwickelt sie ein allgemeines Modell der partnerschaftlichen Pensionierungsvorbereitung, welches Aushandlungsprozesse rund um die polaren Interessenlagen von Aktivität und Ruhe, Veränderung und Kontinuität sowie Verpflichtung und Ungebundenheit nachzeichnet.

Herausforderung Ruhestand Krise oder Chance? Schneider, Iris Juli

ISBN 978-3-65822-668-8, CHF 42,90

Dieses Buch liefert eine Fülle an hilfreichen Informationen, die den Berufsaussteigern von Nutzen sein können, die Umbruchphase vom Arbeitsleben in den Ruhestand zu bewältigen. Es gibt in dieser Zeit erfreuliche Gestaltungsspielräume, aber es kann *auch* zu Krisen kommen. Zu den möglichen Schwierigkeiten in diesem Lebensabschnitt werden Lösungswege dargestellt, damit diese geschickt umgangen oder gelindert werden können.

Selbstmanagement im Ruhestand Schiele, Wolfgang

ISBN 978-3-65836-148-8, CHF 42,90

Dieses Buch übernimmt eine Doppelfunktion: Es stellt in leicht verständlicher Form erfolgreiche Coachingmodelle vor und fungiert zugleich als anwendungsorientierter Ratgeber für ein harmonisches und ausgeglichenes Leben im Übergang vom Beruf in den *Ruhestand*. Die in verdichteter Form vorgestellten Formate und Interventionen stehen in einem festen Bezug zum alternden Menschen. Sie geben dem Leser Werkzeuge an die Hand, um die Herausforderungen des fortgeschrittenen Erwachsenenalters im Selbstmanagement zu meistern und die psychische Widerstandskraft im Alter zu stärken. Die reiche Ausstattung des Werkes mit Grafiken, Arbeitsblättern und Testangeboten erleichtert dem Leser den Zugang zu den Modellen und macht Lust auf das Ausprobieren der vorgeschlagenen Übungen im Selbstversuch.

Endlich im Ruhestand - und jetzt? Andreas Bergmann

ISBN 978-94639- 8707 3, CHF 24,90

Manche Arbeitnehmer sehnen die Rente jahrzehntelang herbei. Für andere klingt die Aussicht auf ewigen Urlaub eher nach einer «brauchbaren Definition von Hölle» (so Nobelpreisträger Bernard Shaw). Für frischgebackene Rentner mischen sich Freude *über* mehr Freizeit und Angst vor Sinnlosigkeit und Langeweile. Fest steht: Einem Senioren-Klischee zu entsprechen, kann sich die Generation 55-65+ beim besten Willen nicht vorstellen! Angehende Ruheständler stehen am Ende ihres Arbeitslebens, doch gleichzeitig am Beginn einer neuen Ära, in der es gilt, sein Leben zu geniessen. Inspirationen dafür liefert Andreas Bergmann in über 100 Tipps für den abwechslungsreichen (Un-)Ruhestand: Von kreativen und sportlichen Passionen über gesellschaftliches Engagement bis hin zur zweiten Karriere nach dem Renteneintritt. Dabei beleuchtet der Autor augenzwinkernd die gängigen Rentner-Klischees und gibt Anregungen für geistige *„Frischzellen-Kuren“*. Falls sich der Übergang in die neue Lebensphase dennoch holprig gestaltet, empfiehlt Bergmann eine Portion Gelassenheit. Machen Sie das bekannte Lorient-Zitat aus Pappa ante Portas zu Ihrem Mantra: *„Das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.“*

Fit im Alter Ingo Froböse/Matthias Riedl;

ISBN 978-3-83386-330-1, CHF 24,9

Mit diesem Ratgeber kann jeder Mensch ab 60 effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus seniorengerechter Bewegung, – auch für Späteinsteiger –, Ernährung, Gehirntraining und Anregungen...

Die Babyboomer Pasqualina Perrig-Chiello/Francoise Hoepflinger;

ISBN 978-3-03823-541-5, CHF 19,00

Die Schweiz hat noch nie so viele 65-Jährige gezählt wie heute, und ihr Anteil wird in den nächsten Jahren noch deutlich steigen. Die geburtenstarken Jahrgänge der Nachkriegszeit kommen ins Rentenalter. Damit ist ein demografischer Wandel verbunden, *der* bisher noch nicht erforscht worden ist. Diese sogenannten Babyboomer gehören zu einer Generation, die wegen ihrer grossen Zahl in jeder Lebensphase die Gesellschaft mitbestimmt hat und die auch das Bild des Alters fundamental verändern wird. Wer sind diese Babyboomer, was haben sie für ein Selbstverständnis, für einen Lebensstil, was sind ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten, Grenzen? Die Autoren geben zu den zentralen Themen und Fragen dieser Generation wie Pensionierung, Wohnen, Partnerschaft, soziales Engagement und Gesundheit Antworten, zeigen Muster, Hintergründe und Lösungen auf. Illustriert ist das Buch mit aussagestarken Fotos von Lucia Degonda.

Schöne Aussichten! Ursula Markus und Paula Lanfranconi;

ISBN 978-3-79652-309-0, CHF 24.90

«Mit ganz grossem Vergnügen habe ich die Beispiele von Schöne Aussichten! genossen. Sowohl die Bilder: ungewöhnlich, bewegend, lebendig und berührend, zu Herzen gehend, wie die wunderbar ungekünstelten Texte. Die dargestellten Personen sind so verschiedenen...»

Das BESTE kommt noch Eckart Hammer, Verlag Herder

Männer im Unruhestand

ISBN 978-3-451-06495-1, CHF 14.90

* Vom Autor des Erfolgstitels »Männer altern anders« * Orientierung und Praxistipps für die nachberufliche Zeit

Was tun Männer, wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt? Nach seinem Erfolgsbuch »Männer altern anders« bietet Eckart Hammer nun *Anregungen*, Tipps und Berichte für die nachberufliche Zeit: vom selbst organisierten Lernen über bürgerschaftliches Engagement oder Tätigkeit in Generationenprojekten bis hin zur Weitergabe der eigenen Kompetenzen. Ungeahnte Potenziale an Erfüllung und Selbstbestimmung lassen sich realisieren.

ZUM SCHMUNZELN

"100 Dinge, die du als Rentner unbedingt tun solltest!"

Das witzige Buch für Rentner ISBN 978-3-95774-844-7, CHF 12,90

Endlich Rente! Diese 100 nicht ganz alltäglichen Vorschläge zeigen mit Humor, wie sich die neue Freiheit des Rentnerlebens geniessen lässt. Als Geschenk für Neurentner oder vielleicht gelangweilte Senioren hervorragend geeignet. Dieses Geschenkbuch *bringt* neuen Schwung in den Alltag von Oma und Opa.

Die Bucket List für Rentner Fischer, Stephanie

ISBN 978-3-96664-536-2, CHF 19,90

Endlich Rente, jetzt beginnt der Freizeitstress!

Da arbeitet man Jahrzehnte auf die Rente hin, freut sich auf die freie Zeit und all die schönen Dinge die man(n) erledigen wird und wenn sie dann da ist - zack!, weiss der eine oder andere oft gar *nicht* mehr wohin mit sich. Diese Bucket List schafft Abhilfe! Das perfekte Geschenk zum Start in den neuen Lebensabschnitt; voll kreativer Ideen, um den Einstieg zu erleichtern und dem Ruhestand positiv entgegenzusehen. Besuchen Sie doch beispielsweise einen Kochkurs, fahren spontan ein paar Tage weg oder legen sich bei schönem Wetter in den Liegestuhl und bleiben einfach so lange sitzen, wie Sie wollen. Das Motto dieses Buches: Geniessen Sie Ihr Leben in vollen Zügen, Sie haben nur eins davon! Unter 222 Punkten zum Nachmachen und Abhaken findet MANN kleine Denkanstösse und lustige Ideen für „die Zeit danach“....

Ruhestand für Anfänger Friedrich, Manfred;

ISBN 978-3-98236-570-1, CHF 22,90

Achtung, jetzt kommt der Ruhestand! Ein letztes Mal die Arbeitstasche packen, sich früh morgens auf den Weg machen, die Stechkarte zücken und den Rechner hochfahren. So oft haben Sie sich ausgemalt, wie sie ihren Arbeitsplatz hinter sich lassen und *sich* abends entspannen können, ohne an die Arbeit von morgen zu denken...

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Mut zum Innehalten und Nachdenken.

Empfehlungsliste

Führen Sie eine solche oder ähnliche Liste in Ihren wichtigsten Unterlagen, dies hilft den Hinterbliebenen sehr.

Wichtige Unterlagen	liegen wo
Verschiedentliche Policen	
Unterlagen meiner Bank-/PC-Konten	
Kontonummern	
Vollmacht haben	
Schlüssel	
Ausweise / Familienbuch	
Mietvertrag	
Testament	
Ich bin wo versichert?	Name / Ort
Krankenkasse	
Zusatzversicherung	
Meine AHV erhalte ich von der Ausgleichskasse	
Meine Pensionskasse erhalte ich von	
Meine Bestattungswünsche sind:	was / wo hinterlegt?
Erdbestattung oder Kremation	
Ort der Bestattung	
Art des Grabes: Normal-/Urnengrab/Einzel- oder Doppelnische, Familiengrab etc.	
Gestaltung der Trauerfeier: Soll überhaupt eine Feier stattfinden	
Wird ein Pfarrer gewünscht	
Lebenslauf	
Vorbereiteter Text für Todesanzeige/Danksagung	
Adressliste für den Versand der Anzeige/Danksagung	
Liste von Vereinen/Institutionen, welche vorab informiert werden sollen	
Sonstiges	
Passwörter	

Was ist bei einem Todesfall zu tun?

Erledigen Sie die folgenden Arbeiten Schritt für Schritt.

So schnell wie möglich:

- Arzt rufen (Todesbescheinigung)

Bei Unfall oder Verdacht auf Selbsttötung/Tötungsdelikt:

- Polizei rufen
- Meldung an die Versicherungen des Verstorbenen

Benachrichtigungen:

- Die nächsten Angehörigen
- Des Arbeitgebers oder Geschäftspartners
- Des eigenen Arbeitgebers

In den Unterlagen des Verstorbenen suchen nach:

- Einem Organspendeausweis
- Seiner Anordnung für die Beerdigung
- Einem Vorsorgevertrag mit einem Bestattungsunternehmen

Vor der Beerdigung:

- Innerhalb von 2 Tagen den Todesfall auf dem Zivilstandsamt melden
- Benachrichtigung des vom Verstorbenen allenfalls beauftragten privaten Bestattungsunternehmens
- Wo nötig ein privates Bestattungsunternehmen beiziehen
- Überführung des Verstorbenen organisieren
- Für die Trauerfeier mit Pfarrer, Ritualberater oder Bestattungsrednerin Kontakt aufnehmen
- Ort, Zeitpunkt und Art der Bestattung festlegen
- Grab auswählen
- Abdankungshalle, Kapelle oder Kirche reservieren
- Blumenschmuck bestellen
- Eventuell Musiker für die Trauerfeier organisieren
- Mit Vereinspräsident eine allfällige Trauerfeierdarbietung besprechen
- Leidmahl organisieren
- Transporte, Mitfahrgelegenheit für den Tag der Beerdigung organisieren
- Todesanzeige und Danksagung gestalten; Anzeigenauftrag an Zeitung erteilen
- Leidzirkular versenden

Eventuell Sicherungsmassnahmen ergreifen wie:

- Vollmacht widerrufen
- Siegelung oder Aufnahme eines Sicherungsinventars beantragen

Nach der Beerdigung:

- Testament, Erbvertrag, Ehevertrag, bei der kantonal zuständigen Stelle einreichen
- Abklären, ob der Nachlass überschuldet ist. Im Zweifelsfall innert einem Monat seit dem Todesfall die Aufnahme eines öffentlichen Inventars beantragen. Die Ausschlagung der Erbschaft ist innert dreier Monate möglich.

Versicherungen des Verstorbenen informieren und allenfalls kündigen:

- Krankenkasse
- Unfallversicherung
- Lebensversicherung
- Auto- und Privathaftpflichtversicherung
- Hausratversicherung

Laufende Verträge überprüfen und wo nötig kündigen:

- Mietvertrag
- Telefonanschluss
- Radio- und TV-Anschluss
- Elektrizität
- Kreditkartenverträge
- Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements
- Leasingverträge
- Fitnessabonnement
- Abonnement öffentlicher Verkehr, Halbtax, GA
- Mitgliedschaften in Vereinen
- Mitteilung an den Militär- bzw. Zivilschutzkommandanten

Witwen-/Witwer- und Waisenrente an- oder abmelden bei:

- AHV-Ausgleichskasse
- Pensionskasse
- Unfallversicherung
- Auszahlung des Kapitals bzw. der Summe bei der Bank oder Versicherung beantragen, bei der der Verstorbene ein Freizügigkeitskonto oder eine -police, ein Säule-3a-Konto, eine Säule-3a-Police, eine Lebensversicherung hatte
- Wohnungsräumung organisieren
- Grabstein bestellen
- Treffen der Erben organisieren zwecks Abwicklung der Nachlassangelegenheiten und der Erbteilung

Adressliste zur Tagung "Pensionierung in Sicht"

Name	Firma / Web	Telefonnummer/E-Mail
Pedro Fischer Leiter Marketing & Kommunikation	Sulzer Vorsorgeeinrichtung SVE Postfach 414 8401 Winterthur www.sve.ch	052 / 262 41 07 pedro.fischer@sve.ch
Priska Wagner Administration und Tagungsleitung	Sulzer Vorsorgeeinrichtung SVE Postfach 414 8401 Winterthur www.sve.ch	052 / 262 41 08 priska.wagner@sve.ch
Petra Schaniel	Swiss Science Center Technorama Technoramastrasse 1 8404 Winterthur www.technorama.ch	052 244 08 44 info@technorama.ch
Carlos Gattuso Michael Eugster Alexander Spillmann	Bank Vontobel AG Bahnhofplatz 12 8400 Winterthur www.vontobel.com/fruehpensionierung	Carlos Gattuso Senior Relationship Manager Planner 058 283 29 56 Michael Eugster Senior Financial 058 / 283 65 96 Alexander Spillmann Senior Pension Solution Expert 058 / 283 69 79
Susanne Horak	Benevol Leiterin Geschäftsstelle benevol Winterthur	info@benevol-winterthur.ch 052 / 214 24 88
Stephan Bölli	Walder Wälti & Partner AG Esslingerstrasse 17 8618 Oetwil am See www.wk-group.ch	044 / 929 69 28 stephan.boelli@wk-group.ch
Pascal Dürig	Movis AG Bahnhofplatz 9 8401 Winterthur	052 / 209 01 13 pascal.duerig@movis.ch www.movis.ch
Brigitte Janser	Medbase Brunngasse 6 8400 Winterthur	052 / 260 37 80 winterthur-brunngasse@medbase.ch
Franziska Hess	Hessberatung c/o Praxis am Stadthaus Unterer Graben 35 8400 Winterthur	078 763 13 51 franziska.hess@hin.ch

Name	Firma / Web	Telefonnummer/E-Mail
Bruno & Ursula Heck	Bacheggliweg 15b 8405 Winterthur	052 / 232 67 52 ubheck@bluewin.ch
Ueli und Rös Weissen	Bütziackerstrasse 38 8406 Winterthur	052 202 52 47 uweis@bluewin.ch
Martin Huber	Hux AG Chesslerstrasse 12 8477 Oberstammheim Büro: Landstrasse 43a 8450 Andelfingen	052 / 368 77 77 martin.huber@hux.ch
David Jäger	AHV-Sachverständiger	davidjaeger@gmx.ch
André Maxton	AXA Versicherungen AG Pionierstrasse 3, SB2 A 8401 Winterthur www.axa.ch	058 / 215 65 62 andre.maxton@axa.ch
Carlo Lauven	Praxis für Ernährung Breitestrasse 11, Box 211 8156 Dielsdorf www.foodteam.ch	076 / 383 38 30 la@foodteam.ch
Catherine McMillan	Pfarrerin Kirchstrasse 10 8603 Schwerzenbach	079 / 378 26 52 catherine.mcmillan@rez.ch
David Reinhard	Berufs-, Studien- und Laufbahnberater Zürcherstrasse 12 8400 Winterthur www.bizwinterthur.zh.ch	043 / 259 82 40 david.reinhard@ajb.zh.ch
Beatrix Rutz	Sulzer Vorsorgeeinrichtung Johann Jakob Sulzer Stiftung Postfach 414 8401 Winterthur www.sve.ch	052 / 262 41 21 beatrix.rutz@sve.ch
Fredy Staub	Pfarrer Hubelweg 3G 3303 Jegenstorf www.fredystaub.ch	079 / 899 10 99 Events@FredyStaub.ch
Stefan Stocker	Sportzentrum Kerenzerberg Panoramastrasse 8 8757 Filzbach	079 / 746 48 89 stefan@stock-air.ch
Daniel Ziegler	Klubschule Migros Merkurstrasse 25 8400 Winterthur www.klubschule.ch	052 260 26 26 daniel.ziegler@gmos.ch
Laetitia Wieser Finanzplanerin Philip Fenner Finanzplaner	Zürcher Kantonalbank Bahnhofstrasse 9 8001 Zürich	Laetitia Wieser laetitia.wieser@zkb.ch Philip Fenner 044 292 21 95 philip.fenner@zkb.ch

