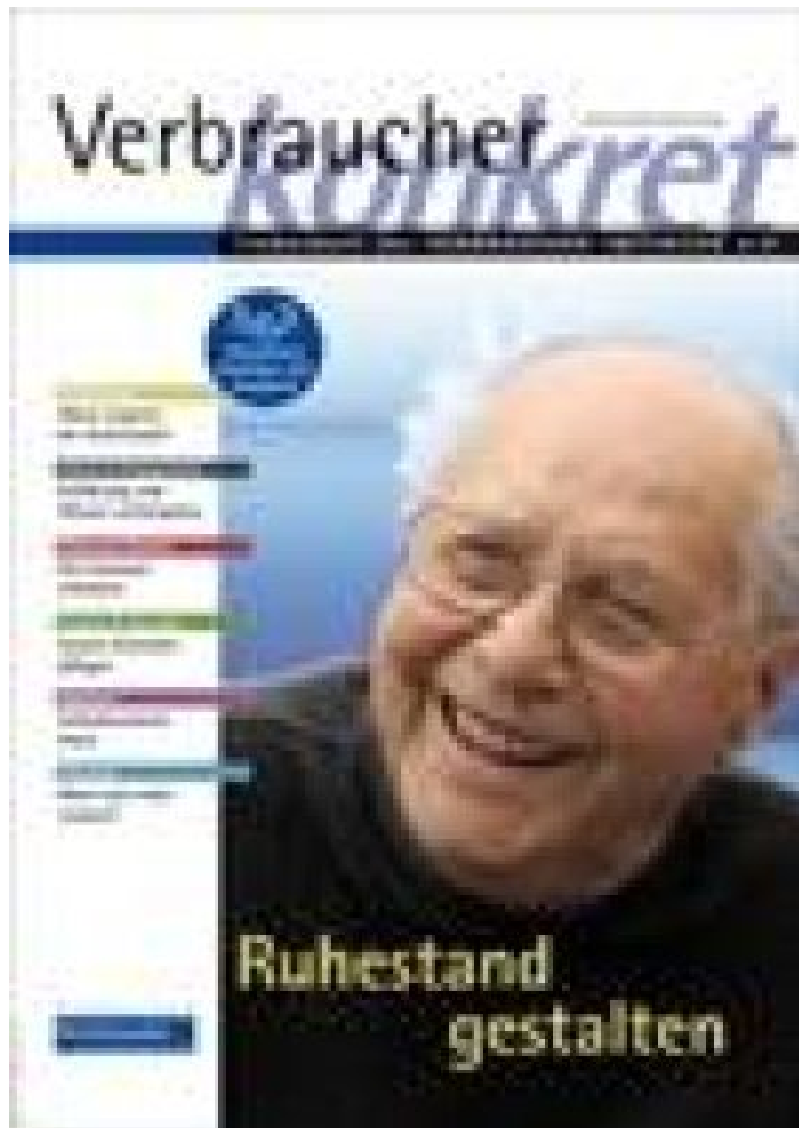

Was kommt nach der Arbeit?

02.12.2011, 13:59 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



VERBRAUCHER INITIATIVE informiert über Aktivitäten im Ruhestand

Berlin, 02. Dezember 2011. Steht die Rente vor der Tür, ist oft die Vorfreude groß. Doch nicht mehr zu arbeiten, kann eine große Umstellung sein. Man sollte sich rechtzeitig vorbereiten und überlegen, wie man seine Zeit füllen möchte. Anregungen für ehrenamtliches und freiwilliges Engagement, für Weiterbildungen und Reisen bietet das Themenheft „Ruhestand gestalten“ der VERBRAUCHER INITIATIVE.

„Betroffen sind nicht nur Erwerbstätige. Auch Frauen, die bisher vor allem für Kinder, Familie und Haushalt da waren, müssen sich nach der aktiven Familienphase neu orientieren“, sagt Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE. Wenn die Kinder ausgezogen sind, verändern sich Aufgaben, Rituale und Tagesabläufe. Das gleiche gilt, wenn ein Partner oder beide gleichzeitig in den Ruhestand gehen. Hier kann es helfen,

sich frühzeitig über Erwartungen und Bedürfnisse auszutauschen. Neben gemeinsamen Unternehmungen brauchen beide Partner Freiraum für sich, ihre Hobbys und Freunde.

„Wer sich im Rentenalter freiwillig engagieren, weiterbilden oder reisen möchte, hat vielfältige Möglichkeiten. Da ist für jeden etwas dabei“, erläutert die Fachreferentin. Beim freiwilligen Engagement, z. B. im beruflichen, sozialen oder politischen Bereich, können Rentner Lebenserfahrung, Wissen und Fähigkeiten einbringen. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft und profitieren selbst davon. Der Wunsch, sich weiterzubilden, steht bei den Vorhaben für den Ruhestand ebenfalls weit vorn. Ob Kurse an der Volkshochschule, ein Seniorenstudium oder die Online-Fortbildung – endlich kann man lernen, was man immer schon lernen wollte. Reiselustige Senioren nutzen die freie Zeit, um noch etwas von der Welt zu sehen. Klassische Pauschalreisen bieten sich hier ebenso an wie selbst zusammengestellte Individualreisen. Bei Studienreisen oder anderen geführten Reisen lassen sich Entdeckerlust und Wissensdurst gut verbinden. Besteht ein besonderes Interesse dafür oder ist das Budget knapper, kann man das Reisen mit einer freiwilligen Tätigkeit im Ausland kombinieren.

Künftige und frisch gebackene Rentner und Pensionäre finden in dem Heft zahlreiche Adressen und Tipps für ihre persönliche Planung. Die 24-seitige Broschüre informiert über weitere Themen rund um den Ruhestand wie Altersteilzeit, Arbeiten nach der Verrentung und Wohnen im Alter. Sie kann für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstraße 106, 12435 Berlin oder unter www.verbraucher.com bestellt bzw. dort für 2,50 Euro heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 592004 • Views: 211 (Stand: 04.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/592004/Was-kommt-nach-der-Arbeit.html>