



# Frisch pensioniert

## Meine neuen Rollen, meine Zeit und ich Inputreferat und Austausch



Inputreferat von Bruno und Ursula Heck  
Danach Austausch über Themen, die berühren, beschäftigen  
und den Pensioniertenalltag beeinflussen,  
moderiert von Catherine McMillan und Claudia Zimmermann

Dienstag, 28. März 2023, 19.00 – 21.30 Uhr mit Open End  
Pfarrhaussaal Schwerzenbach, Kirchstr. 10, Schwerzenbach

Anmeldung auf [www.rez.ch](http://www.rez.ch) oder telefonisch: 044 801 10 10  
Teilnahme gratis. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.

Der Eintritt in die Pensionierung ist ein ähnlich einschneidender Lebensübergang wie der Einstieg ins Berufsleben oder die Geburt des ersten Kindes. Er kann beflügeln, aber auch verunsichern. Ein Haufen Fragen stellen sich: Wie strukturiere ich meinen Alltag? Wie viel „Helfen“ ist angemessen? Was könnte ich für die eigene Selbstfürsorge tun? Welches gemeinnützige Engagement ist sinnvoll und erfüllend? Welche Träume will ich noch verwirklichen? Was verändert sich in der Partnerschaft? Wie gehen andere damit um?

Claudia Zimmermann aus Schwerzenbach ist seit einem Jahr pensioniert. Bei Catherine McMillan taucht die Pensionierung am Horizont auf. Gemeinsam bieten sie einen Impuls- und Austauschabend für Frisch-Pensionierte an. Dafür haben sie das Ehepaar Bruno und Ursula Heck aus Winterthur gewonnen, die seit zehn Jahren in diesem „Neuland“ Erfahrungen sammeln und schon öfter darüber referiert haben.

