

Rente! Und dann? Wie gestalte ich die gewonnene Freizeit aktiv?

Einladung zum Vortrag im Landratsamt Neu-Ulm am 01. Oktober 2026

Viele Menschen freuen sich auf den Ruhestand. Sobald dieser jedoch eintritt, wissen manche nicht, was sie mit der vielen freien Zeit anfangen sollen. Sie haben z. B. das Gefühl, an Bedeutung zu verlieren oder kämpfen damit, dass sie nichts mehr bewegen und gestalten können. Aus dem gewohnten Tagesrhythmus und der erhofften Entspannung kann schnell Langeweile oder Frustration entstehen. Manche Menschen entwickeln daraus gesundheitliche Probleme.

Wie man sich dieser Herausforderung stellt und die neue Lebensphase auch aktiv und erfüllend gestalten kann, zeigt der Vortrag „Rente! Und dann?“ Dazu lädt der Öffentliche Gesundheitsdienst (ÖGD) im Landratsamt Neu-Ulm am Donnerstag, 01. Oktober 2026, ein. Der Vortrag findet von 16:30-19:00 Uhr im Landratsamt, Kantstraße 8, in Neu-Ulm statt.

Die Referentin Susanne Grimmeiß (Apothekerin und Kommunikationstrainerin) vermittelt den Teilnehmenden praxisnah, wie sie ihre Freizeit sinnvoll nutzen und neue Perspektiven entwickeln können.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Bestandsaufnahme, was mir wichtig ist
- Wünsche, Träume und Visionen wahrnehmen
- Erkenntnisse rund ums gesunde Altern
- neue Chancen erkennen und nutzen
- Orientierungshilfe für den neuen Lebensabschnitt
- neue Impulse für den Alltag

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 28. September 2026 – vorzugsweise online unter www.landkreis-nu.de/Gesundheit/Veranstaltungen oder Telefon 0731 7040 11180.

Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Kerstin Weidner

Kantstraße 8

89231 Neu-Ulm

Telefon: 0731 7040-10210

E-Mail: pressestelle@landkreis-nu.de