



## Vom Erwerbsleben in den Ruhestand

Ein Gruppenangebot für Männer



Katholischer Verein  
für soziale Dienste  
in Osnabrück e.V.

# Vom Erwerbsleben in den Ruhestand

Eine neue Lebensphase bringt Veränderungen mit sich, auf die Männer mehr oder weniger vorbereitet sind. Wir möchten Männer einladen, sich aktiv mit dem Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand zu beschäftigen, sich mit Gleichgesinnten darüber auszutauschen und sich im Gespräch mit geladenen Experten zu informieren.

Themen können beispielsweise sein:

- Mit der Erwerbstätigkeit abschließen, Abschied nehmen
- Lebensplanung und Gestaltung für die Zeit nach der Erwerbstätigkeit
- Beziehungsgestaltung, wenn der Partner zu Hause ist
- Gesund leben und gesund bleiben im Alter
- Krisen bewältigen und Hilfe finden

Eine fachliche Begleitung und Beratung sowie eine vertrauliche Atmosphäre und Verschwiegenheit sind gewährleistet.

- **Ort:** Marcel-Callo-Haus, Kleine Domsfreiheit 23, 49074 Osnabrück
- **Zeit:** 23.11., 10-16 Uhr; (alle folgenden Termine jeweils 19.30-21.30 Uhr) 17.12., 28.1., 25.2., 17.3., 28.4., 19.5., 23.6.
- **Kosten:** einmalig 25 €  
(Für ein gemeinsames Mittagessen am 23.11. entstehen zusätzliche Kosten)
- **Leitung:** Werner Oenning (Männerberater, SKM Osnabrück e.V.), Martin Walbaum (Männerseelsorger, Diözese Osnabrück)
- **Veranstalter:** SKM Osnabrück e.V. in Kooperation mit der Diözese Osnabrück  
Männerberatung SKM Osnabrück e.V. (0151 43122389)  
Männerseelsorge Diözese Osnabrück (0151 44828971)
- **Anmeldung:** SKM Osnabrück e.V., Alte Poststraße 11, 49074 Osnabrück, 0541 33144-70, [maennerberatung@skm-osnabrueck.de](mailto:maennerberatung@skm-osnabrueck.de)