

20. Oktober 2023

Amt der Stadt Feldkirch
Kommunikation
Dr. Andrea Bachmann
Abteilungsleiterin

Schmiedgasse 1-3
6800 Feldkirch
Österreich

Tel +43 5522 304 1160
Fax +43 5522 304 1119
andrea.bachmann@feldkirch.at
www.feldkirch.at

Pressemitteilung

Erfolgreiches Symposium „Ruhestand für Anfänger“

Spannende Veranstaltung der Stadt Feldkirch und der Marktgemeinde Rankweil

Das Symposium „Ruhestand für Anfänger“ lockte gestern rund 70 Senior:innen ins Palais Liechtenstein, um sich über die vielen Chancen und Möglichkeiten zu informieren, den der Wechsel in den Ruhestand mit sich bringt. Die Kooperationsveranstaltung der Stadt Feldkirch und der Marktgemeinde Rankweil findet bereits seit 2012 alle zwei Jahre statt und bietet Jungpensionist:innen hilfreiche Anregungen.

Der Ruhestand, geprägt von Aktivität und Engagement, zeigt sich als ein neuer Anfang und nicht als ein Ausruhen. Dennoch stellen sich zu Beginn der Pensionierungsphase viele Fragen. Wie findet man den richtigen Grad der Entspannung? Wie sorgt man für die Erhaltung der Gesundheit? Und vor allem, wie gestaltet man die Freizeit sinnvoll? **Bürgermeister Wolfgang Matt** betonte bei der Eröffnung des Symposiums die Bedeutung dieser Lebensphase: „Der Übergang vom Arbeitsleben in den wohlverdienten Ruhestand ist ein bedeutender Lebensabschnitt, und dennoch ist er oft von unerwarteten Überraschungen geprägt, denn häufig erfahren Menschen in dieser Situation zu wenig Vorbereitung und Begleitung. Das Symposium "Ruhestand für Anfänger" ist ein wunderbares Konzept, das hier Unterstützung bietet.“

Vier Impulsreferate von ausgewiesenen Expert:innen bildeten den Kern des Jungpensionist:innentages. **Dr. Markus Hofer**, Buchautor, erzählte auf humorvolle Weise über seine Erfahrungen im ersten Rentnerjahr und thematisiert in seinem zweiten Referat das Thema Partnerschaft und Sexualität im Alter. Anschließend berührte **Pfarrer Mag. Elmar Simma** die Zuhörer mit seinen Gedanken zu Lebenssinn und Spiritualität. Tipps für eine gute Gesundheit und einen trainierten Körper erhielten die Teilnehmer:innen abschließend von **Dr. Wolfgang Metzler**, Facharzt für Innere Medizin.

12 Vertreter:innen von Vereinen aus Feldkirch und Rankweil präsentierten sich, gewährten Einblicke in ihre Angebote und gaben Anregung zur Freizeitgestaltung und ehrenamtlichem Engagement. Durch das abwechslungsreiche Programm führte **Moderator Norbert Schnetzer**, während der Pantomime **Thiemo Dalpra** den Tag auf charmante Weise begleitete.

Die Veranstaltung „Ruhestand für Anfänger“ ist eine **Initiative der Seniorenbeiräte Feldkirch und Rankweil** und erwies sich erneut als wertvolle Plattform für Menschen im Übergang in den wohlverdienten Ruhestand. Sie bot Inspiration, Informationen und Austauschmöglichkeiten für einen aktiven und erfüllten Lebensabschnitt nach der Berufstätigkeit.

Das nächste Symposium „Ruhestand für Anfänger“ ist für das Jahr 2025 geplant. Informationen und Anmelde-möglichkeiten werden rechtzeitig bekanntgegeben.