

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Seminare
2026**

Vorbereitung Pensionierung

Die nachberufliche Zukunft

PRO SENECTUTE

Bildung+Sport

Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch

Einführung

Die Pensionierung verändert das Leben

Sie stehen vor der ordentlichen Pensionierung oder liebäugeln mit einer Frühpensionierung. Der Schritt in die dritte Lebensphase wird Ihre Gewohnheiten und Ihren bisherigen Lebensrhythmus von einem Tag auf den andern grundlegend verändern. Eine selbstbestimmte Lebensgestaltung jenseits von Pflicht und Arbeitstakt erwartet Sie. Es gilt, rechtliche, finanzielle und versicherungstechnische Abklärungen zu treffen.

Neue Möglichkeiten stehen offen. Wie wollen Sie Ihre Zeit verbringen? Wo liegen Ihre Stärken und Interessen? Was zählt für Sie ganz besonders?

Pro Senectute Kanton Luzern vermittelt Ihnen Kompetenzen und Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt:

Themen

- AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Steuern
- Erbrecht, Testament, Begünstigung des überlebenden Partners
- Gesundheit und geistige Vitalität
- Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft
- Veränderungen in der Alltagsgestaltung
- Angebote und Ideen für neue Engagements
- Einblick in die Vielfalt von Sport-, Bildungs- und Freizeitangeboten

Angebote

Vielseitige Unterstützung

Öffentliche Seminare

Sie erhalten Fachwissen und Rat zum dritten Lebensabschnitt. An vier Halbtagen erhalten Sie Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt: Finanzen, Recht, Gesundheit und Lebensgestaltung.

Firmeninterne Seminare

Diese massgeschneiderten Angebote nehmen auf die spezifische Situation des Unternehmens Bezug – die gewonnenen Erkenntnisse können in Strategien und Programme der Personalpolitik einfließen. Die Angebote beruhen auf langjähriger Kompetenz in der Durchführung von Seminaren für Firmen und Praxiserfahrungen aus der Arbeitswelt.

Consulting & Coaching

Die produktive Zusammenarbeit zwischen jüngeren und älteren Mitarbeitenden ist zentral für den Erfolg eines Unternehmens. Deshalb lohnt es sich, in die Mitarbeitenden bis zu deren Pensionierung und darüber hinaus zu investieren. Das erhält ihre Arbeitsfähigkeit, Motivation, Zufriedenheit und Gesundheit.

Gerne erläutern wir Ihnen in einem unverbindlichen Gespräch unsere Angebote und analysieren für Ihr Unternehmen die Möglichkeiten der Begleitung von individuellen Mitarbeitenden oder ganzen Gruppen – vor, während und nach der Pensionierung.

Inhalte / Module

Öffentliche und firmeninterne Seminare

Die Seminare von Pro Senectute Kanton Luzern beinhalten vier Module jeweils an einem Halbtage. Diese Module können auch massgeschneidert als firmeninterne Seminare gebucht werden:

Modul 1: Finanzielle Sicherheit

- AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Steuern
- Hinweise zur Gestaltung der finanziellen Situation

Referent/in: > Franz Heer, Steuer- und Sozialversicherungsfachman
 > Andrea Ramseier, Treuhänderin mit eidg. Fachausweis
 Bereichsleiterin Treuhand+Steuern, Pro Senectute Luzern

Modul 2: Umsichtige Nachlassplanung

- Erbrecht, Testament, Begünstigung des überlebenden Partners
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag

Referentinnen: > Jolanda Stadelmann-Tschopp, Rechtsanwältin
 > Team Stadelmann, Advokatur & Notariat, Luzern

Modul 3: Älter werden – gesund bleiben

- Gesundheit und geistige Vitalität
- Veränderungen des Körpers, Krankheiten im Alter

Referentinnen: > Dr. med. Eva Hess, Ärztin
 > Dr. med. Katharina Kreiliger-Ming, Ärztin

Modul 4: Ausblick auf die kommenden Jahre – Lebensgestaltung

- Aufbruch in einen neuen lebensgestalterischen Raum
- Alter(n) als Prozess
- Veränderungen im Alltag und Beziehungsnetz
- Impulse und Angebote für neue Engagements

Referentinnen: > Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität», MBA
 > Caterina Castelli, Inhaberin Change & Chance, Luzern



Programm

Öffentliche Seminare

Seminar 1: Donnerstag, 26. Februar, 12., 19. März und 2. April 2026

Module: 1, 3, 4, 2 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 2: Dienstag, 14., 21., 28. April und 5. Mai 2026 **«Alleinstehend»**

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

> spezifisches Seminar für nicht verheiratete Personen

Seminar 3: Freitag, 29. und Samstag, 30. Mai 2026 **«Kompakt»** **NEU**

Module: 2, 3, 1, 4 / Ort: Campus Sursee

von 9.00 bis ca. 17.00 Uhr, inkl. Mittagessen und Pausen

> zweitägiges Seminar / Übernachtung im Hotel möglich

Seminar 4: Donnerstag, 1., 8., 15. und 22. Oktober 2026

Module: 1, 3, 2, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 5: Dienstag, 13., 20., 27. Oktober und 3. November 2026

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Businesspark **Sursee**

Seminar 6: Donnerstag, 29. Oktober, 5., 12. und 19. November 2026

Module: 1, 2, 3, 4 / Ort: Swissporarena Luzern

Seminar 7: Dienstag, 3., 10., 17. und 24. November 2026 **«Online»**

Module: 1, 3, 2, 4

> bequem zu Hause oder im Büro teilnehmen

Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr, inkl. Pause (ausser Seminar 3)

Allgemeine Informationen

Kosten und Anmeldung

«**Alleinstehend**»: Nicht verheiratet, getrennt, geschieden oder verwitwet. Die Module werden speziell unter diesem Aspekt behandelt. Selbstverständlich können Alleinstehende auch die anderen Seminare besuchen.

«**Kompakt**»: Vier Module an zwei aufeinanderfolgenden Tagen (Freitag/Samstag). Die Mittagessen sind im Preis inbegriffen. Hotelbuchung sowie Nachtessen kann individuell dazugebucht werden.

Kosten

Öffentliche Seminare

> Paare CHF 820.00

> Einzelperson CHF 540.00

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber über eine Kostenbeteiligung. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

Firmeninterne Seminare

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein massgeschneidertes Angebot.

Anmeldung

> [www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung Pensionierung](http://www.lu.prosenectute.ch/Vorbereitung_Pensionierung)

Falls die Kosten vollumfänglich vom Arbeitgeber übernommen werden, erfolgt die Anmeldung über den Arbeitgeber. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Ihr Arbeitgeber resp. Sie erhalten eine **Anmeldebestätigung**.

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Denise Alessandri, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
Telefon 041 226 11 95, denise.alessandri@lu.prosenectute.ch
www.lu.prosenectute.ch/Pensionierung



Auskunft allgemein
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Newsletter
Magazin zenit – gut informiert älter werden
Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch/Newsletter
lu.prosenectute.ch/Zenit
goennerverein@lu.prosenectute.ch,
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

Beratung zu Finanzen, Recht, Wohnen, Vorsorge,
Gesundheit und Lebensgestaltung
(Termine nach Vereinbarung)

Infostelle Demenz/Angehörigengruppen

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 226 11 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
041 268 60 90
emmen@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau
041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

Treuhanddienst/Büroassistentz
Steuererklärungsdienst

Treuhand+Steuern

Treuhand

041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch

Steuern

041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst
Alltags- und Umzugshilfe
Notruflösungen

Hilfen zu Hause

hzh@lu.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst

041 360 07 70

Alltags- und Umzugshilfe

041 211 25 25

Bewegung und Sport
Bildung und Kultur / Ferien
Vorbereitung Pensionierung
Referate und Vorträge

Bildung+Sport

041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Entwicklung Altersleitbilder und Konzepte Wohnen im
Alter, Projektsupport für Gemeinden und Institutionen,
Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Beratung Gemeinden/Projekte

041 226 11 81
beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch

