Sind Sie auf Ihre (Früh-)Pensionierung vorbereitet?

Autor(en): **Müller-Decimo, Carla**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818423

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Pro Senectute Kanton Zürich offeriert deshalb als neue Dienstleistung eine Steuerberatung für ältere Menschen. Ziel ist es, die Steuererklärungen optimal auszufüllen, Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und so unnötige Umtriebe sowie Ausgaben zu verhindern. Eine einfache Steuererklärung kostet 60 Franken, komplexe werden nach Aufwand verrechnet.

Alle Beraterinnen und Berater sind ausgewiesene, meist pensionierte Fachleute, durch Pro Senectute Kanton Zürich ausgewählt und geschult. Die Beratungen finden nach telefonischer Vereinbarung in der Regel in den Pro Senectute-Zweigstellen statt. Diese Dienstleistung erbringt die Organisation in Zusammenarbeit mit Senioren-für-Senioren und dem Schweizerischen Treuhänderverband. Weitere Informationen zur Steuerberatung erteilt Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55, oder jede Pro Senectute-Zweigstelle.

Sind Sie auf Ihre (Früh-)Pensionierung vorbereitet?

Die (Früh-)Pensionierung ist ein wichtiger Übergang in eine neue Lebensphase. Vieles ändert sich plötzlich – sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Umfeld. Manches muss somit neu überdacht und in der Folge organisiert werden. Wer sich der vielfältigen Veränderungen bewusst wird, sich den Fragen und Überlegungen stellt, hat die Chance, die Zukunft selber zu gestalten und Träume zu verwirklichen. Der Kurs «Unbeschwert in die (Früh-)Pensionierung» von Pro Senectute Kanton Zürich hilft Ihnen dabei.

*Carla Müller-Decimo

Falls Sie sich auf Ihre reguläre oder vorzeitige Pensionierung vorbereiten möchten, sind folgende Themen und Überlegungen wichtig:

1. Finanzen

Kennen Sie Ihre finanzielle Situation nach der Pensionierung? Was müssen Sie für den AHV- und Rentenbezug tun? Welche steuerlichen Konsequenzen hat die Pensionierung? Kennen Sie sinnvolle Regelungen und Vorkehrungen? Wie können Sie Ihre Partnerin / Ihren Partner finanziell absichern?

2. Neuorientierung in der Partnerschaft und im Beziehungsnetz

Wie verändert sich Ihre Partnerschaft nach der Pensionierung? Wie wichtig sind Ihnen Gemeinsamkeiten und Freiräume? Sind Sie konfliktfähig? Wie könnte eine Aufgabenteilung für Sie aussehen? Wäre Ihre Partnerin/Ihr Partner einverstanden? Ist das Beziehungsnetz (Freundeskreis) für Sie wichtig? Warum? Wie können Sie Kontakte aktivieren oder durch neue Beziehungen ersetzen?

3. Gesundheit und persönliches Wohlbefinden

Was können und wollen Sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Wie erhalten Sie sich die Mobilität und Selbständigkeit möglichst lange? Kennen Sie die gesundheitlichen Risikofaktoren und die präventiven Massnahmen? Wer macht Wohnberatungen?

4. Zentrale Bedürfnisse und Werte

Sind Sie sich bewusst, dass die nachberufliche Lebensphase die Wertvorstellungen verändert? Wie gestalten Sie Ihre Zukunft? Reicht das Hobby als Ersatz für die Wertschätzung und Befriedigung im Beruf? Kennen Sie die vielfältigen Angebote für Senioren (z.B. Senexpert, Verein Sertus, Freiwilligenarbeit, Möglichkeiten für sportliche und gesundheitliche Aktivitäten usw.)? **Ist die (Früh-)Pensionierung Ihre Chance?**

Stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen möglichst frühzeitig – spätestens aber bei Ihrer Pensionierung.

In unserem Kurs «Unbeschwert in die (Früh-)Pensionierung»

helfen wir Ihnen, die Fragen zu beantworten und geben Ihnen Tips und Denkanstösse für die nachberufliche Zukunft. In zwei öffentlichen Vorbereitungskursen bietet Ihnen die Pro Senectute Kanton Zürich die Gelegenheit, sich mit Fachreferenten, Teilnehmerinnen und Teilnehmern auszutauschen. Die Personenzahl in den Kursen ist begrenzt, so dass wir auf Ihre individuellen Fragen eingehen können.

Unser Kursangebot in der Seniorenresidenz Am Brühlbach, Kappenbühlweg 11, 8049 Zürich:
Kurs A99: **17.–19. Juni 1999**
(jeweils von 9.00–17.00 Uhr)
Kurs B99: **21.–23. Oktober 1999**
(jeweils von 9.00–17.00 Uhr)

Wollen Sie sich aktiv mit Ihrer (Früh-) Pensionierung auseinandersetzen und Ihre Zukunft selber planen? Mit dem nachfolgenden Talon können Sie das detaillierte Kursprogramm bestellen.

**Carla Müller-Decimo, ist Dipl. Erwachsenenbildnerin AEB und Kursleiterin in der Stabsstelle Lebensgestaltung bei Pro Senectute Kanton Zürich.*

Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben

Für viele Menschen ist die Zeit der Lebensmitte um 50 nicht immer einfach, denn verschiedene Veränderungen und Wertverschiebungen machen sich bemerkbar. Pro Senectute Kanton Zürich hat zusammen mit dem Bank- und Versicherungszentrum, Zürich, 1998 einen Leitfaden erarbeitet, der Menschen um 50 bei einer Standortbestimmung hilft.

**Peter Bachmann*

Im Beruf geraten ältere Mitarbeitende unter verstärkten Druck, durch immer raschere und grössere Veränderungen in den Firmen (z.B. Um- und Restrukturierungen, Fusionierungen, jüngere Vorgesetzte, neue Technologien, Globalisierung, neue Arbeitsformen etc.). Plötzlich realisiert man, dass hierarchische Aufstiege kaum mehr möglich sind und Weiterbildungs- und Entwicklungschancen nicht mehr im gleichen Masse wie früher offen stehen.

Zeit der Veränderungen

Im privaten und persönlichen Bereich werden körperliche und familiäre Veränderungen spürbar, die Haare werden grauer, zum Lesen