

4. September 2025

Gemeinsame Pressemitteilung

Ruhestand gestalten: Impulse für ein aktives Leben

Der Übergang vom Berufsleben in die nachberufliche Phase bietet viele neue Möglichkeiten: Aufgeschobene Hobbys können endlich gelebt, sportliche, kulturelle oder ehrenamtliche Aktivitäten neu entdeckt oder wieder aufgenommen werden. Das Amt für Soziales Marzahn-Hellersdorf und der Verband der Ersatzkassen e. V. laden interessierte Seniorinnen und Senioren herzlich zu einer Veranstaltungsreihe ein, die Orientierung und Impulse für die Zeit vor und im Ruhestand gibt.

Die Veranstaltungen ergänzen die Broschüre „Ruhestandskompass“, die einen umfassenden Überblick über vielfältige Unterstützungs- und Beratungsangebote im Bezirk bietet. Sie ist kostenfrei in den Bürgerämtern, Bibliotheken und Stadtteilzentren erhältlich.

Die Veranstaltungen bieten Raum für Austausch, um Kontakte zu knüpfen, Interessen zu entdecken und herauszufinden, wie persönliche Stärken und Erfahrungen eingebracht werden können – ebenso wie Informationen zu Unterstützungsangeboten und Hilfsstrukturen vor Ort. In angenehmer Atmosphäre, bei einer Tasse Kaffee, stehen Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Einrichtungen und Vereine zur Verfügung, um über Angebote in den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Kultur, Bildung sowie Beratung und freiwilliges Engagement zu informieren.

Auch die Sozialstadträtin Juliane Witt wird anwesend sein und steht für Gespräche zur Verfügung. Sie erklärt: „Der Ruhestand ist eine besondere Lebensphase voller Möglichkeiten. Wir möchten Seniorinnen und Senioren dabei unterstützen, aktiv zu bleiben, neue Interessen zu entdecken und sich mit anderen auszutauschen.“

Die Leiterin der vdek-Landesvertretung Berlin/Brandenburg, Rebecca Zeljar, ergänzt: „Die Veranstaltungsreihe bietet eine großartige Gelegenheit, sich frühzeitig über die vielfältigen Möglichkeiten im Ruhestand zu informieren und so die eigene Gesundheitskompetenz aktiv zu stärken. Es geht darum, diesen neuen Lebensabschnitt selbstbestimmt und gesund zu gestalten!“

Die Informationsveranstaltungen sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationsnachmittage im Herbst:

Hellersdorf	23. September 2025 17:30 – 20:00 Uhr Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd – KOMPASS-Haus im Stadtteil Kummerower Ring 42, 12619 Berlin
Biesdorf	6. Oktober 2025 15:00 – 17:00 Uhr Theater am Park Frankenholzer Weg 4, 12683 Berlin
Marzahn	16. Oktober 2025 15:00 – 18:00 Uhr Stadtteilzentrum MOSAIK Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin

Der Ruhestandskompass und die Informationsveranstaltungen sind Bestandteile des Projektes „Aktiv in den Ruhestand“, das im Rahmen einer Projektförderung nach § 20a SGB V durch den Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Berlin/Brandenburg gefördert wird.

Kontakt:

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

Kerstin Moncorps, Tel.: 030-90293-4970, E-Mail: kerstin.moncorps@ba-mh.berlin.de

Verband der Ersatzkassen (vdek), Landesvertretung Berlin/Brandenburg

Volker Berg, Pressesprecher, Tel.: 030 / 25 37 74 17, E-Mail: volker.berg@vdek.com