



Presseinformation

Datteln, 28. April 2026

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

VHS-Workshop zeigt Wege für einen selbstbestimmten Start in die Lebensphase nach dem Berufsleben

Der Eintritt in den Ruhestand markiert einen tiefgreifenden Lebensabschnitt, der neue Möglichkeiten eröffnet und zugleich Orientierung erfordert. Der Workshop „In Rente! Und was nun?“ der VHS im Dorfschulthenhof greift diese Phase gezielt auf und bietet Impulse für eine aktive und bewusste Gestaltung des Übergangs in die Rente. Die Veranstaltung findet am **Donnerstag, 7. Mai 2026**, von 19 bis 20.30 Uhr in der Buchhandlung Bücherwurm in Datteln statt und richtet sich an Menschen, die sich mit dem nahenden oder bereits begonnenen Ruhestand auseinandersetzen möchten.

Im Fokus des Workshops stehen Fragen der persönlichen Neuorientierung und des Selbstmanagements. Thematisiert werden unterschiedliche Formen des Ruhestands – vom passiven Rückzug bis hin zur aktiven Neugestaltung des Alltags. Anhand von Beispielen und Reflexionsimpulsen wird aufgezeigt, wie vorhandene Fähigkeiten weiter genutzt und neue Interessen entwickelt werden können. Darüber hinaus geht es um soziale Kontakte, Möglichkeiten des gesellschaftlichen Engagements sowie typische Herausforderungen, die es im Übergang zu berücksichtigen gilt. Ziel ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, ihre individuellen Vorstellungen vom Ruhestand zu entwickeln und umzusetzen.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung über die VHS im Dorfschulthenhof jedoch erforderlich.

Anmeldung und Kurs-Info (*Änderungen vorbehalten*)

Dozent: Dieter Link-Stern

Kursort: Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Straße 33

Kurstag: Donnerstag, 7.5.2026, 19–20.30 Uhr

Kostenloses Angebot

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter (02363/107-412 und -230 sowie persönlich