

Ziemlich beste Jahre  
PENSIONSVOBEREITUNG

# Ziemlich beste Jahre erwarten Sie! SIND SIE BEREIT DAFÜR?



Ziemlich beste Jahre Vorarlberg – Pensionsvorbereitung  
ZVR-Zahl: 1491153530 | T 0670 35 69 390

© Copyright: Verein Ziemlich beste Jahre Vorarlberg - Pensionsvorbereitung Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotos und grafische Gestaltungen dieser Seiten unterliegen urheberrechtlichem Schutz. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung liegen beim Verein „Ziemlich beste Jahre Vorarlberg - Pensionsvorbereitung“. Grafische Gestaltung: BÜRO BROGER, Dornbirn



„Im Leben sind es die Übergänge, die entscheidende Weichen stellen. Ein besonders wichtiger ist jener, der aus dem Erwerbsleben heraus führt, in ziemlich beste Jahre hinein. Damit dieser Übergang positiv gestaltet werden kann, bedarf es der Auseinandersetzung damit. Wir sind überzeugt, dass diese Module Sie unterstützen und inspirieren werden.“ **Peter Weiskopf, Verein Ziemlich beste Jahre und Lebensraum Bregenz**



„Die Modulreihe rund um das Thema Pension war äußerst informativ und praxisnah gestaltet. Es wurde ein breites Spektrum abgedeckt, das eine wertvolle Unterstützung bei der Vorbereitung auf die Pensionsplanung bot. Besonders positiv hervorzuheben sind die Vorträge von Dr. Eiselen und Dr. Haller sowie die Referent:innen der einzelnen Module. Sie waren sehr kompetent, fachlich versiert und vermittelten ihre Themen klar und verständlich. Auch der Austausch und die Diskussionen unter den Teilnehmer:innen waren hilfreich und bereichernd und eröffneten neue Perspektiven. Vielen Dank, dass ich dabei sein durfte!“ **Erik Kollmann, Gebrüder Weiss**

„Ziemlich beste Jahre hat mir geholfen, den Übergang in die Pension bewusst vorzubereiten. Besonders wertvoll war für mich, früh über Themen wie eine sinnvolle Tagesstruktur, meine Finanzen und die Übernahme eines Ehrenamts nachzudenken.“ **Martina Matschy, RAIBA**



## Ziemlich beste Jahre

### Über das Gestalten und den Übergang in eine neue Lebensphase

Tanja Eiselen und Peter Weiskopf, Vorstand  
Verein Ziemlich beste Jahre Vorarlberg

Älter werden, endende Erwerbsarbeit und das Finden neuer Aufgaben erhalten seit einiger Zeit ein dringend benötigtes, neues Image. Heute gehen viele aktive, gesunde und tatkräftige Menschen in Pension, ihre Zahl wird in den kommenden Jahren stark steigen. So kommt Bewegung in ein Thema, das eine große gesellschaftliche Bedeutung hat. Eines der Grundbedürfnisse des Menschen ist eine sinnvolle Tätigkeit. Glück und Zufriedenheit hängen stark davon ab, wie sehr wir eingebunden sind in das, was wir als unser Umfeld empfinden. Deshalb kann der Übergang in die Pension mitunter problematisch werden, vor allem wegen des Wegfalls der gewohnten Tagesstruktur (Arbeitszeit, Sozialkontakte). Aber auch die regelmäßigen Begegnungen mit Arbeitskolleg:innen ergeben sich nicht mehr von selbst, man ist auf sich und sein privates Umfeld angewiesen. Ein bewusstes Gestalten dieser Zeit ist mehr als empfehlenswert – am besten schon vor dem tatsächlichen Schritt in die Pension. Der Verein Ziemlich beste Jahre und Lebensraum Bregenz stellt deshalb eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Pensionseintritt in den Fokus – die bewusste Vorbereitung auf die Zeit nach dem täglichen Gelderwerb. Das Ehrenamt beispielsweise ist eine der tragenden Säulen unserer gelingenden Gesellschaft, ohne die tausenden Stunden geschenkter Zeit würde auch in Vorarlberg nur wenig funktionieren. Aber das Ehrenamt ist nur eine der zahlreichen Möglichkeiten, die in der neuen Lebensphase zum gelingenden Leben beitragen können und diese tatsächlich zu ziemlich besten Jahren machen.

„Ziemlich beste Jahre“ lautet der Titel der 12-teiligen Reihe mit 8 Modulen und 4 Vorträgen. Bei der Eröffnung wird das Projekt vorgestellt.

**Was erwartet die Teilnehmer:innen bei den 8 Modulen?** Es erwarten Sie spannende Impulse, die darauf abzielen, den Übergang in die Pension bewusst und selbst gestaltend zu fördern, statt nur abzuwarten was passiert. Zusätzlich werden wir Sie dabei unterstützen allgemeine Inputs auf Ihre persönlichen Pläne, Vorhaben & Vorsätze zu adaptieren.

**An wen richtet sich dieses neue Angebot?** „Ziemlich beste Jahre“ wendet sich an Betriebe und deren Mitarbeiter:innen, die den Übergang in die Pension in den nächsten ein bis fünf Jahren vor sich haben. Altersteilzeit steht dem nicht entgegen! Wer in einer Partnerschaft lebt, kann sich überlegen, diese Reihe gemeinsam mit seinem Partner/seiner Partnerin zu besuchen. Immer wenn sich für einen Partner etwas Großes verändert, betrifft dies auch den/die Partner:in. Sich gemeinsam auseinander setzen, kann das gegenseitige Verständnis fördern und der Beziehung positive Impulse verleihen.

**Zeitlicher Rahmen** Die Module sind auf 3,5 Stunden ausgelegt (15:30 – 19:00 Uhr).

**Ziel** Spätestens nach den Modulen ist Ihnen bewusst, dass Sie ziemlich beste Jahre vor sich haben, mit so viel eigenem Gestaltungsraum wie es im Erwerbsleben nicht möglich ist. Sie nehmen Anregungen mit, wie SIE diesen Übergang für sich gut, gewinnbringend für Körper, Geist und Seele gestalten können.

**Anmeldung** Modulreihe: In der Regel über Ihren Betrieb. Wir rechnen die Kosten mit der Firma ab. Die Betriebe entscheiden wie viel von den Kosten (€ 990,-) sie übernehmen. Dies gilt auch für die Paar-Karte (für Lebenspartner:in). Diese Paar-Karte erhalten Sie für € 750,-

**Vorträge** sind öffentlich zugänglich. Eintritt € 15,- pro Vortrag. Begrenzte Plätze, Reservierungen per E-Mail an: [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

### Kosten für die 12-teilige Reihe

Alle 8 Module plus 4 Vorträge belaufen sich auf € 990,-  
Die Paar-Karte (für Lebenspartner:in) erhalten Sie für € 750,-  
Die Reihe kann nur als Ganzes gebucht werden.

**Ausnahme:** Die Vorträge können einzeln gebucht werden.

### Anmeldung Modulreihe

In der Regel über den Betrieb bis 13.2.2026.

In der Regel gewähren Betriebe einen Zuschuss. Einzelinteressenten kontaktieren uns bitte über [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl!

**Optional:** Nach den Modulen können sich die Teilnehmer:innen für die Teilnahme an einer begleiteten, persönlichen Reflexionsgruppe entscheiden. Thema: „Meine persönlichen ziemlich besten Jahre“. Die individuelle Auseinandersetzung, Annäherung, Umsetzung vom Wechsel in den Unruhestand mit Menschen in der gleichen/ähnlichen Situation. Diese startet im Anschluss an die Module, ca. 1 Jahr mit 6 Terminen zu je 90 bis 120 Minuten, Gesamtkosten € 100,-  
Terminänderungen aus organisatorischen Gründen sind vorbehalten.

**Kartenreservierung für alle 4 Vorträge:** [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

HINWEIS: wenn Sie beim gesamten Programm (inkl. Auftaktvortrag) teilnehmen, übernimmt Ihr Betrieb die Anmeldung!

**Veranstalter:** Ziemlich beste Jahre Vorarlberg Pensionsvorbereitung in Kooperation mit Lebensraum Bregenz

Eröffnungsvortrag | 28.1.2026, 19:00 Uhr, Auftakt in der INATURA  
**Vortrag: „Pension – das Ende des (Erwerbs)Lebens?“**  
**Prof. Dr. Tanja Eiselen und Pantomime Thiemo Dalpra und Projekt-  
vorstellung**

Modul 1 | 23.2.2026, 15:30 Uhr, Austriahaus  
**Ruhestand für Anfänger & Partnerschaft  
in der Lebensmitte**  
**Dr. Markus Hofer**

Vortrag | 18.3.2026, 18:00 Uhr, Austriahaus  
**Should I stay or should I go  
– richtig in Pension gehen**  
**Mag. Franz Beck**

Modul 2 | 13.4.2026, 15:30 Uhr, Austriahaus  
**Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre**  
**Mag.a Eva Brunner-Wildauer**

Modul 3 | 4.5.2026, 15:30 Uhr, Austriahaus  
**Alter(n) neu gedacht: Wie Bilder vom Alter(n) unser  
Leben beeinflussen**  
**Prof. (FH) Dr. Erika Geser-Engleitner**

Modul 4 | 11.6.2026, 15:30 Uhr, Propstei St. Gerold  
**Spiritualität (neu) entdecken**  
**Pater Martin Werlen**

Vortrag | 25.6.2026, 19:00 Uhr, AK-Saal, Feldkirch  
**Den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“ gestalten**  
**Univ. Prof. Dr. Reinhard Haller**

Modul 5 | 1.7. 2026, 15:30 Uhr, Austriahaus  
**Ich & mein Job – den Abschied gestalten**  
**Stefan Behnke**

Modul 6 | 7.9.2026, 15:30 Uhr, Bildungshaus Batschuns  
**Vom guten Leben: Schätze, die man  
nicht kaufen kann**  
**Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller**

Modul 7 | 5.10. 2026, 15:30 Uhr, Austriahaus  
**Finanzen**  
**Maria Fink, Martina Ritzler, Mag.a Eva Längle**

Vortrag | 21.10.2026, 19:00 Uhr, Kirche Mariahilf  
**„Ziemlich beste Haltung zum Leben – die Zuversicht“**  
**Bertram Strolz**

Modul 8 mit anschließender Abschlussfeier und Evaluierung mit  
Florian Eberle, BA | 11.11. 2026, 15:30 Uhr, Austriahaus  
**Die Pension ist da, Zeit ohne Ende. Zeit für was?**  
**Helmut Krapmeier**

## Stimmen bisheriger Teilnehmer

„Ich halte Ziemlich beste Jahre für eine äußerst sinnvolle Vorbereitung auf die Pension. Das Angebot hilft besonders jenen, die sich diesen Schritt noch nicht gut vorstellen können – ich kann die Teilnahme nur empfehlen.“

**Klaus Meyer, Doppelmayr**

„Ziemlich beste Jahre hat mir den Raum gegeben, über das hinauszudenken, was Arbeit und Einkommen betrifft. Es regt an, sich frühzeitig zu fragen, was im nächsten Lebensabschnitt wirklich wichtig ist.“

**Mitarbeiter, Blum**

„Ich erlebe Ziemlich beste Jahre als sehr hilfreiches Programm, besonders für Menschen, die von 100 Prozent Arbeit in einen völlig neuen Alltag starten. Es baut Ängste ab und eröffnet neue Perspektiven auf die Zeit in der Pension.“

**Sylvia Lutz, Land Vorarlberg**

„Ziemlich beste Jahre war für mich ein echter Gewinn. Die regelmäßigen Treffen, der Austausch in der Gruppe und die vielfältigen Themen haben mir sehr geholfen, den Übergang in die Pension bewusster zu gestalten.“

**Harald Prodingner, Land Vorarlberg**

„Bis jetzt konnte ich von allen Terminen für mich etwas mitnehmen und Vorbereitungen planen und beginnen. In Summe kann ich sagen, dass ich sicherlich das eine oder andere vergessen hätte drüber nachzudenken und ich fühle mich jetzt recht gut vorbereiten in 3 Jahren den nächsten Lebensabschnitt zu beginnen.“

**Heinz Österle, Gebrüder Weiss**

ERÖFFNUNGSVORTRAG Vorstellung des Projektes mit kurzer Vorschau auf die Module, anschließend sind Sie auf ein „ziemlich bestes Freigetränk“ eingeladen. Eintritt: € 15,- | Anmeldung erbeten  
**28.1.2026, 19:00 Uhr, INATURA, Jahngasse 9, Dornbirn**

## Die Pension – das Ende des (Arbeits-)Lebens?

Prof. FH Dr. Tanja Eiselen (emerita)

Der Pensionsantritt beendet eine Lebensphase, die in den meisten Fällen weit mehr als 40 Jahre gedauert hat. Das Arbeitsleben hat uns nicht nur den Lebensunterhalt gesichert, sondern uns viel mehr gegeben: Struktur, soziale Kontakte, gesellschaftliche Teilhabe, Status und Sinn. Mit dem Pensionsantritt stehen wir vor der Herausforderung, dies alles selbst herzustellen. Wie bekomme ich eine Tagesstruktur, wenn es doch egal ist, wann ich aufstehe, weil ja niemand auf mich wartet? Braucht mich eigentlich noch jemand? Diese und viele andere Fragen müssen wir nun selbst beantworten. Warum das so ist und wie wir ein erfüllendes Leben auch nach dem Ende des Arbeitslebens führen können, damit beschäftigt sich dieser Vortrag. Und auch Unternehmensvertreter:innen erhalten Einblicke, warum es sich lohnt, angehende Pensionist:innen auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Thiemo – der Pantomime & Clown ohne Worte wird uns das Projekt „Ziemlich beste Jahre“ pantomimisch vermitteln.



**Prof. FH Dr. Tanja Eiselen (emerita)** Arbeits- und Organisationspsychologin, Hochschulprofessorin für Führung und Human Resource Management, war 8 Jahre lang Rektorin der Fachhochschule Vorarlberg. Seit 1.12.2024 im (Un-)Ruhestand.

Mit freundlicher Unterstützung von



## Ruhestand für Anfänger & Partnerschaft in der Lebensmitte

Dr. Markus Hofer

### Ruhestand für Anfänger

Der Übergang von der Berufstätigkeit in die Pension hat es in sich. Zuerst noch voll im Beruf – und dann? Nicht wenige gehen sehr unvorbereitet in den neuen Lebensabschnitt und glauben der wohlverdiente Ruhestand sei ein Schlaraffenland, das sich von selber einstellt. Doch da gibt es einige Stolpersteine, auf die man vielleicht gar nicht gefasst ist, kaum eine Ebene, die von diesen Veränderungen nicht betroffen ist. Nicht zuletzt muss auch in der Partnerschaft Vieles neu arrangiert werden.



### Partnerschaft in der Lebensmitte

Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. Doch ab der Lebensmitte ist fast alles nicht mehr so, wie es war. Auch die Pension kann ein deutlicher Einschnitt sein, wo plötzlich die Reviergrenzen neu abgesteckt werden müssen. Wir kommen in dieser Lebensphase nicht daran vorbei, die Paarbeziehung neu auszuverhandeln. Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und die neue Lebensphase humorvoll und weise zu gestalten. Das Ziel könnte sein, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.

**Dr. Markus Hofer**, Studium der Philosophie, Theologie, Kunstgeschichte und Germanistik in Innsbruck, neun Jahre Leiter des Katholischen Bildungswerks Vorarlberg achtzehn Jahre Leiter des Männerbüros der Katholischen Kirche Vorarlberg vielfältige Referenten- und Seminar-tätigkeit, Buchautor, Reiseleiter | Hobbys: Reisen, Oper, Kochen, Lesen, Schreiben

Offener Vortrag für alle Interessierten.

Eintritt: € 15,- inkl. Umtrunk, Anmeldung erforderlich

18.3.2026, 18:00 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

## Should I stay or should I go? Richtig in Pension gehen.

Mag. Franz Beck, Arbeiterkammer

**Dieser Vortrag ist durchaus bereits 10 Jahre vor Ihrem Pensionsantritt interessant.**

**Mit einem Quiz wird die Komplexität vom Thema „sichtbar“ und der Referent erhält Hinweise, welche der vorbereiteten Themen wie:**

- » verschiedene Formen der Alterspensionen
- » Berufsunfähigkeitspension/Rehabilitationsgeld
- » Pensionsberechnung und Pensionserhöhung
- » Was ist zu beachten, wenn ich weiter arbeiten will?
- » Zuverdienst Bestimmungen
- » Altersteilzeit

**für den Vortrag besonders wichtig sind.**

Anschließend steht Mag. Franz Beck für IHRE Fragen zur Verfügung!



**Mag. Franz Beck**, seit 19 Jahren Jurist in der AK im Sozialrecht, nebenberuflich 11 Jahre an der FH Vorarlberg im Studiengang Soziale Arbeit. Hobbys: Rad fahren, Berg wandern, lesen, Bier trinken, Freunde treffen, kochen, essen, Zugfahren, spät ins Bett gehen und früh aufstehen, Film schauen, zum Fenster raus schauen, Nachbars Katze beobachten und vieles mehr...

Mit freundlicher Unterstützung von  Doppelmayr

## Modul 2

13.4.2026, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

### Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre

Mag.<sup>a</sup> Eva Brunner-Wildauer

Ernährung und Bewegung sind nachweislich wichtige Faktoren für ganzheitliche Gesundheit – vor allem ab der Lebensmitte wird noch deutlicher, wie durch die richtige Wahl die körperliche Fitness und das Wohlbefinden beeinflusst werden kann. In der Jugend verzeiht der Körper vieles, doch jetzt hat sich einiges verändert. Was sind typische Veränderungen, die mit dem Alter einhergehen? Was braucht mein Körper jetzt? Was soll ich wann essen? Wie oft und wie lange soll ich mich bewegen?



Auf diese Fragen wird Mag.<sup>a</sup> Eva Brunner-Wildauer im Beitrag eingehen und mit praktischen Beispielen verdeutlichen, wie das Umsetzen im Alltag klappen kann.

Nach dem Modul nehmen wir uns etwas Zeit für das persönliche Kennen lernen. Wer ist denn alles hier, welche Talente, Hobbies, ... sind vertreten? Dies war ein Vorschlag der Teilnehmer:innen vom letzten Durchgang

**Mag.a Eva Brunner-Wildauer**, selbstständige Ernährungswissenschaftlerin mit langjähriger Tätigkeit im Bereich Sport und Ernährung. Ausgebildete Adipositastrainerin, erhielt das Sportsnutrition-Diplom des IOC und ist u.a. Vortragende für die Landesinitiative Vorarlberg bewegt. [www.koerperbewusstessen.at](http://www.koerperbewusstessen.at)

## Modul 3

4.5.2026, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz

### Alter(n) neu gedacht: Wie Bilder vom Alter(n) unser Leben beeinflussen

Prof. (FH) Dr. Erika Geser-Engleitner

Bilder vom Alter(n) prägen unsere Wahrnehmung und haben großen Einfluss darauf, wie sich Menschen selbst sehen und wie sie von anderen gesehen werden. Im Zentrum des Workshops stehen Fragen, wie Bilder des Alter(n)s entstehen, wie sie unser Denken und Handeln beeinflussen und welche Möglichkeiten es gibt, stereotype Vorstellungen kritisch zu hinterfragen und zu verändern.



Die Reflexion eigener Vorurteile bezüglich Alter(n), wie sie im Seminar angeregt werden, bildet einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu einem realistischeren und wertschätzenderen Bild des Alterns.

**Prof. (FH) Dr. Erika Geser-Engleitner** ist Sozial- und Wirtschaftswissenschaftlerin und seit 2002 Dozentin für Soziologie und Empirische Sozialforschung an der Fachhochschule Vorarlberg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind im Feld der generationsübergreifenden sozialen Fragen, Armuts- und Identitätsforschung, Betreuungs- und Pflegesysteme, neue Wohnformen und Alter(n) im ländlichen Raum im europäischen Kontext beheimatet.

Modul 4

11.6.2026, 15:30 Uhr, Propstei St. Gerold, Pater-Nathanael-Weg 29

## Spiritualität (neu) entdecken

Pater Martin Werlen, Probst von St. Gerold

### Jetzt Spiritualität (neu) entdecken

Heute ist es möglich, mein Leben tiefer zu erfahren - aber ich muss bereit sein, mich beschenken zu lassen. Überraschend und humorvoll miteinander Spiritualität (neu) entdecken.

Die Propstei ist ein „Kraftort“ und ein Beispiel für über 1.000 Jahre lebendiger Baugeschichte.



Letztes Jahr hat sich ein Großteil der Teilnehmer:innen bereits zum Mittagessen in der Propstei getroffen und die Zeit bis zum Start für die Einstimmung an diesem besonderen Ort genutzt ... und fand das im Nachhinein die beste Entscheidung. Fahrgemeinschaften organisieren wir gemeinsam.

**P. Martin Werlen** ist Mönch des Benediktinerklosters Einsiedeln. Von 2001 bis 2013 war er Abt. Seit 2020 leitet er die Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal, die zum Kloster Einsiedeln gehört. P. Martin Werlen hat mehrere Bücher geschrieben, die weit über die Kirchengrenzen hinaus zu Bestsellern wurden. Er ist ein gern gehörter Referent in kirchlichen und weltlichen Kreisen. Geschätzt wird seine immer wieder überraschende Weise, wie er anstehende Fragen angeht.

Offener Vortrag für alle Interessierten.

Eintritt: € 15,-, Anmeldung erforderlich

25.6.2026, 19:00 Uhr, AK-Saal, Widnau 4, Feldkirch

## Den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“ gestalten

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

### Offen für alle Interessierten, auch jene die noch weiter weg vom Ruhestand sind

„Pensionsschock“ – alle kennen diese Bezeichnung, aber was ist das wirklich? Wie wollen Sie die Pension angehen - selbst gestalten oder „gestaltet werden“? Was hilft, diesen Übergang gut zu gestalten? Welche Ressourcen sind hilfreich und wie kann ich diese stärken? Gutes für Körper, Geist und Seele, das Sie machen können.



**Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller**, studierte Medizin in Innsbruck. Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut. Langjähriger Chefarzt des KH Maria Ebene. Psychiatrischer Gutachter u.a. in den Fällen Jack Unterweger, Bombenattentäter Franz Fuchs, School-shooting von Winnenden, Amokfahrt von Graz. Universitätsprofessor, therapeutischer Berater, Referent und Autor, zahlreiche Publikationen, Träger: Ehrenzeichen des Landes Vorarlberg in Silber, Toni-Russ-Preis, Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst I. Klasse

Mit freundlicher Unterstützung von



## Ich & mein Job Den Abschied aus dem Beruf gestalten

Stefan Behnke

Nach vielen Jahren des Engagements in und für Ihr Unternehmen haben Sie sich ein klares Profil innerhalb Ihrer Abteilung und der Organisation erarbeitet. Im Abschied nehmen von Aufgaben, Verantwortungen und Personen, stellen sich unterschiedliche Herausforderungen. Von Unsicherheiten über Fragen bis zu Emotionen. Wie gelingt Ihr Abschied?



Themen, über die wir sprechen werden: Umgang mit Veränderungen; Rollenklarheit - Wie kann ich meine gesamten Erfahrungen und mein Know-how aus meinem Beruf lohnenswert weitergeben? Mehrwert für Sie: Impulse und Gedanken, wie Sie Ihre abschließenden Berufsjahre interessant und sinnvoll gestalten können.

**Stefan Behnke**, studierte Diplom-Pädagogik in Freiburg. Seit über 30 Jahren arbeitet er mit Menschen in Wirtschafts- und Non-Profit-Organisationen; einladend - inspirierend - ehrlich. Sein Ziel: Organisationen und ihre Menschen in ihrer Weiterentwicklung unterstützen. Seit 2009 arbeitet er von Bregenz aus im Bodenseeraum als Organisationsentwickler, Mediator und Coach.

## Vom guten Leben: Schätze, die man nicht kaufen kann

Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller

Welche Faktoren beeinflussen die persönliche Lebenszufriedenheit und den Wohlstand einer ganzen Gesellschaft? Und wie erhalten wir unsere Zuversicht, wenn der Alltag herausfordernd ist? In diesem lebendigen Vortrag wird anhand von eindrucksvollen Bildern ein interessanter und motivierender Blick auf unsere Gesellschaft und das eigene Leben geworfen.



Anschließend folgt Engagiert - Freiwilligenmesse mit Engagements Speed Dating.

Zahlreiche Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten sind vor Ort. Du kannst beim Speed Dating erfahren, was dich interessiert!

**Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller**, Expertin für Sozialkapital und freiwilliges Engagement/Ehrenamt; zahlreiche Vortragstätigkeiten z.B. Forum Alpbach; Club of Vienna (Untergruppe des Club of Rome) und an verschiedenen Universitäten.

## Finanzen: Bilanz ziehen, Pläne schmieden

Maria Fink, Martina Rietzler, Mag.<sup>a</sup> Eva Längle

Es ist ganz menschlich und wir kennen es alle: Einige Dinge schieben wir vor uns her, allein der Gedanke an sie ist uns unangenehm, wir drucksen herum oder verdrängen sie. Das mag eine Zeit lang gut gehen, aber nicht auf Dauer. Stellen Sie sich vor, Sie haben in jungen Jahren Ihren Lebensgefährten oder Ihre Lebensgefährtin als Begünstigte:n in Ihrer Ablebensversicherung eingesetzt, sich später aber getrennt. Oder Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß wie früher und die Wohnung ist noch immer nicht barrierefrei. Auch der Nachlass gehört rechtzeitig geregelt, besser heute als morgen. Unsere Expert:innen geben Ihnen praktische Tipps mit auf den Weg, worauf Sie bei den Themen Versicherungen, Immobilien und Nachlass unbedingt achten sollten.

### Für alle Fälle gut versichert?

Ein neuer Lebensabschnitt ist der ideale Zeitpunkt, die eigenen Versicherungen genau unter die Lupe zu nehmen. Ist die neue Photovoltaikanlage auf dem Dach oder der Pool im Garten in der Eigenheimversicherung berücksichtigt oder ist hierfür ein erweiterter Versicherungsschutz nötig? Und wie schaut es eigentlich im Freizeitbereich aus? Denn kleinere Unfälle, etwa beim Wandern, sind schnell passiert. Eine Unfallversicherung übernimmt im Fall der Fälle die Kosten für Bergung, Behandlung oder Invalidität. Die Bandbreite der Versicherungsprodukte ist groß: Eine regelmäßige Kontrolle Ihres Versicherungsschutzes lohnt sich daher immer.



### Passt Ihre Immobilie noch zu Ihnen?

Die Kinder sind ausgezogen, Räume bleiben ungenutzt, barrierefrei ist das Haus auch nicht und sowieso möchten Sie in Zukunft mehr verreisen. Dann ist vielleicht ein Umbau sinnvoll oder eine neue Wohnung mit guter Nahversorgung. Jedenfalls lohnt es sich zu überdenken, ob die aktuelle Wohnsituation noch zu Ihren Gewohnheiten und Zukunftsplänen passt. Ein Kredit für den Umbau, ein Verkauf mit lebenslangem Wohnrecht oder eine Leibrente sind einige der Möglichkeiten.



### Kümmern Sie sich jetzt um Ihren Nachlass!

Die wenigsten beschäftigen sich gern mit der eigenen Vergänglichkeit. Es ist aber wichtig, sich vor dem Ableben Gedanken über die Vermögensverteilung zu machen und Antworten zu finden: Welche Lösung wird von den Nachkommen als fair erachtet, wie kann ich zur Streitvermeidung beitragen? Ist ein Testament die passende Lösung oder soll schon zu Lebzeiten eine Schenkung erfolgen? Wer muss von Gesetzes wegen etwas erhalten und wie viel? Kann der Staat auf mein Vermögen zugreifen und wenn ja, in welchem Ausmaß? Spielt das Steuerrecht eine Rolle und mit welchen Kosten ist zu rechnen?



**Maria Fink** ist Leiterin der Vorarlberger Geschäftsstelle der Raiffeisen Versicherung und verfügt über 37 Jahren Erfahrung in der Versicherungsbranche.

**Martina Rietzler** ist Geschäftsführerin der Raiffeisen Immobilien Vorarlberg. Ihr 12-köpfiges Team ist mit Büros in Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz präsent.

**Mag.<sup>a</sup> Eva Längle** ist Notariatskandidatin im Notariat Dr. Zimmermann & Partner in Bregenz und auf Liegenschafts-, Gesellschafts-, Erb- und Familienrecht spezialisiert.

Offener Vortrag, anschließend sind Sie auf ein „ziemlich bestes Freigetränk“ eingeladen. Eintritt: € 15,- | Anmeldung erbeten  
21.10.2026, 19:00 Uhr, Kirche Mariahilf, Mariahilfsr. 52, Bregenz

## „Ziemlich beste Haltung zum Leben – die Zuversicht“

Bertram Strolz

### Ein Vortrag über Resilienz und gelingende Zukunftsgestaltung...

Der Psychotherapeut Bertram Strolz rückt in seinem Vortrag die Fragestellung in den Fokus, wie wir trotz aller Hürden und Herausforderungen im Leben die Zuversicht beibehalten und den Blick bestärkt in die Zukunft richten können. Wie gestalten wir unsere verbleibenden Jahre zu den ziemlich besten Jahren, frei nach dem Motto „für eine glückliche Kindheit ist es nie zu spät“? Was ist ein guter Mensch und wie entsteht Vertrauen und Zusammenhalt? Ist Glück erlernbar und wenn ja bleibt es?

Zur Beantwortung dieser Fragen führt Bertram Strolz in wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Umsetzungsmöglichkeiten aus dem Forschungsgebiet der Positiven Psychologie und der Neurowissenschaften ein. Es geht neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen auch um praktische Anwendungstools, die einem selbst und der menschlichen Gemeinschaft Unterstützung bieten, das psychische Immunsystem zu stärken und Resilienz für kommende Herausforderungen aufzubauen.

**Bertram Strolz**, Psychotherapeut und Sozialpädagoge, Gründer und Leiter der Akademie für Positive Psychologie. Als Ergänzung zu seiner therapeutischen Arbeit seit über 30 Jahren auch tätig als Speaker und Coach in Unternehmen, in der Schul- und Gemeindeentwicklung und initiativ im gesellschaftspolitischen Kontext. Er beschreibt sich selber als humanistischer Netzwerker und Visionär. [www.bertramstrolz.at](http://www.bertramstrolz.at); [www.akademie-pp.at](http://www.akademie-pp.at)



Mit freundlicher Unterstützung von



Modul 8

11.11.2026, 15:30 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21, Bregenz  
– anschließend Abschlussfeier

## Die Pension ist da, Zeit ohne Ende. Zeit für was?

Evaluierung mit Florian Eberle, BA  
Helmut Krapmeier, im Anschluss mit dem Thema „Zeit“

### Evaluierung mittels Focus Gruppe.

UNS ist dieses Projekt ein Herzensanliegen. Wir brauchen SIE, die Teilnehmer:innen, Ihre Meinung und Eindrücke um dieses Pilotprojekt gut weiter zu entwickeln. Florian Eberle, BA wird uns dabei begleiten.

**Endlich ist es so weit:** Die Pension ist da, Zeit ohne Ende. Zeit für was? „Mit dem Altwerden ist es wie mit auf einen Berg steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man“, sagt Ernst Ingmar Bergman. Klingt gut, aber stimmt das auch für mich? Ich weiß nicht. Ich nehme mir nun in der Pension Zeit und gehe, gehe in die Natur, in den Wald, in die Berge und denke mir: Nimm Dir Zeit und geh, geh langsam und bewusst und weiche ruhig ab vom Ziel. Das sind meine Gedanken für die „Ziemlich Beste Zeit“ Ich lade Sie ein zu einem gemeinsamen Vordenken und Vorbereiten für alles, auch das, woran man nicht gerne denkt.

**Helmut Krapmeier** arbeitete als Hilfsarbeiter, Zeitungsausträger, Bierverkäufer im Fußballstadion, Malergehilfe, Telegrammbriefträger, Hilfskellner, und schließlich als Lehrling in Architektüros um das Architekturstudium zu finanzieren. Als Architekt spezialisierte er sich auf ökologische, energieeffiziente Architektur, lehrte nebenbei an Universitäten und erhielt einige offizielle Anerkennungen und Preise. Er ist auch Mitglied des „Verein zur Verzögerung der Zeit“ und Faltradfahrer.



## Wir danken unseren Sponsoren.

**Gemeinsam wollen wir ein Bewusstsein für einen der größten und wichtigsten Übergänge in unserem Leben schaffen.**

**Der Übergang vom Erwerbsleben in die Pension.**

**Hier beteiligen sich engagierte Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen am Ende des Erwerbslebens eine Auseinandersetzung und Vorbereitung ermöglichen. Mit Sponsoring und mit der Finanzierung dieses 12-teiligen Programms für Körper, Geist & Seele**

Wir bedanken uns bei den Sponsoren von 2026, sie helfen ganz wesentlich mit, dass dieses 12-teilige Angebot fortgesetzt werden kann!  
DANKE, Gebrüder Weiss, Firma Doppelmayr.



Wir bedanken uns für den Druckkostenbeitrag.  
Mit freundlicher Unterstützung von



BISHER HABEN FOLGENDE BETRIEBE TEILGENOMMEN:

ALPLA, BLUM, CARITAS, DOPPELMAYR,

FACHHOCHSCHULE VORARLBERG, GETZNER, GEBRÜDER WEISS,

HIRSCHMANN AUTOMOTIVE, KÜNZ KRANE, LAND VORARLBERG,

LEBENSRAUM BREGENZ, RAIBA, RHOMBERG BAU

Gefördert aus Mitteln des Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds  
([www.vorarlberg.at/gesundheitsfoerderung](http://www.vorarlberg.at/gesundheitsfoerderung))



**Konzeption: Lebensraum Bregenz  
& Ziemlich beste Jahre Vorarlberg**

**Organisation:  
Ziemlich beste Jahre Vorarlberg**

