

Ruhestand $\neq$ Stillstand

Informiert bleiben. Vernetzt bleiben. Aktiv bleiben

DAS Seminar für Kollegen im (oder kurz vor dem) Ruhestand!

Termin/Ort:	20.10.2026, 11:00 Uhr bis 22.10.2026 ca. 13:00 Uhr Sole Felsen Welt Albrechtser Str. 12 3950 Gmünd Wellness Resort - Sole Felsen Welt
Zielgruppe:	IPA-Mitglieder und Angehörige von IPA-Mitgliedern
Referenten:	GrInsp Gerd Hornbacher, Beccaria Fachkraft für Kriminalprävention (Privat) bzw langjähriger Kriminalpräventionsbeamter Mag. iur. Dr. iur. Bernhard Distlbacher MBL, Öffentlicher Notar Ing. Martin Hannes Hammelhofer, Dipl. Lebens-und Sozialberater, Unternehmensberater, Trainer, Coach, Supervisor, Ärztlich geprüfter Fastenleiter Gertrud Weiss, Humanenergetikerin, Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie u.a.
Inhalte:	Der Übergang vom aktiven Dienst in den Ruhestand bedeutet einen neuen Lebensabschnitt – aber keineswegs das Ende von Lernen, Austausch und persönlicher Entwicklung. Viele Kolleginnen und Kollegen haben unsere Seminare während ihrer aktiven Dienstzeit besucht, um fachlich am Ball zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich nun speziell an ehemalige Exekutivbedienstete und ihre vielleicht neu gelagerten Themen & Interessen. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen, die nun vermehrt von besonderer Bedeutung sind – praxisnah, verständlich und mit ausreichend Zeit für Fragen, Diskussionen und den Erfahrungsaustausch unter Kolleginnen und Kollegen.

Das Seminar soll dazu beitragen, Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Ruhestand zu fördern. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, **mit ehemaligen Kolleginnen und Kollegen in Kontakt zu bleiben** und gemeinsam aktuelle Entwicklungen zu diskutieren.

Ihr gestaltet dieses Seminar – wir werden auf eure individuellen Fragen & Bedürfnisse eingehen!

Denn:

Ruhestand bedeutet nicht Stillstand!

Wer informiert bleibt, bleibt selbstbestimmt, sicher und mitten im Leben.

Inhalte im Groben:

(diese werden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen & Teilnehmer vor Ort angepasst!)

Sicherheit im Alltag

- Schutz von Haus, Wohnung und Eigentum
- Aktuelle Betrugsmaschen und Kriminalitätsformen
- Einzeltrick, Schockanrufe und falsche Polizisten
- Sicher unterwegs – analog und digital
- Sicher umsorgt – Pflege ohne Aggression & Gewalt

Internet, Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

- Sicher im Internet
- Cybercrime und Online-Betrug erkennen
- Online-Banking sicher nutzen
- Chancen und Risiken der Künstlichen Intelligenz
- Praktische Anwendungen für den Alltag

Vorsorge und rechtliche Absicherung

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Erbrecht und Verlassenschaft
- Testament und Nachlassregelung

Gesundheit und Lebensqualität im Alter

- Fit und aktiv bleiben
- Zellgesundheit, Freude und Leichtigkeit im Leben, mentale Gesundheit
- Bewegung und Ernährung im Alter
- Gehirnttraining und Gedächtnisförderung
- Soziale Kontakte als Gesundheitsfaktor

	Vernetzung und Gemeinschaft • Wiedersehen mit ehemaligen Kolleginnen und Kollegen • Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre • Neue Kontakte knüpfen • Gemeinsam informiert bleiben
Unkostenbeitrag:	€ 290,00 für IPA-Mitglieder und € 330,00 für Angehörige von IPA-Mitgliedern, jeweils inklusive Vollverpflegung und Übernachtung Im Unkostenbeitrag sind folgende Leistungen enthalten: ➤ Seminarteilnahme ➤ Kaffee/Getränke im Seminarraum ➤ Pausenverpflegung ➤ Unterkunft und Verpflegung beginnend am ersten Tag mit dem Mittagessen und endend mit dem Mittagessen am letzten Tag ➤ Nutzung des Badebereichs am Anreisetag ab 09:00 Uhr bis zum Abreisetag um 12:00 Uhr Getränke sind vor Ort zu bezahlen und nicht im Unkostenbeitrag inkludiert. Ebenso sind verlängerte Nutzungen des Badebereichs selbst zu tragen. Bankverbindung: IBAN: AT85 2024 1050 0003 5450 BIC: SPNGAT21XXX
Sonstiges:	ACHTUNG, ÄNDERUNG AB 2026 Jedes Mitglied erhält einen symbolischen Bildungsscheck im Wert von € 50,00, welcher <i>einmalig</i> für ein IPAkademie-Seminar im Jahr 2026 eingelöst werden kann. Hierfür bitte um Kontaktaufnahme mit der zuständigen Landesgruppe!