

SeniorCLASS – Weil du mehr kannst als Rente

Kostenfreies Orientierungsjahr für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase startet am 14. Oktober

NÜRNBERG – Die lang ersehnte Reise, das Haus renovieren, den Garten umgestalten, Alternativen zum Dienstwagen finden – nach dem Berufsleben gibt es erst mal jede Menge zu tun. Doch was, wenn alles erledigt ist? Ab 14. Oktober unterstützt die SeniorCLASS, das kostenlose Orientierungsjahr für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase, veranstaltet von Curatorium Altern gestalten, Personen aus Nürnberg und Region beim Start in den neuen Lebensabschnitt.

Nach Berechnungen von Curatorium Altern gestalten sind rund 305.000 Personen und damit etwas mehr als 25 Prozent der 1,2 Millionen Menschen, die in Nürnberg und Region leben, über 65 Jahre alt. Eine Bedarfsanalyse der Stadt Nürnberg aus dem Jahr 2022 hat ergeben, dass gerade diese Babyboomer-Generation in der nachberuflichen Lebensphase aktiv sein möchte. Die Organisation hat 350 Einzelberatungen mit Menschen über 60 Jahren durchgeführt. In den Einzelgesprächen äußerten die Beratenden den Wunsch nach mehr Informationen, Bildungsangeboten und Anregungen zur Lebensgestaltung. SeniorCLASS setzt hier an: Sie möchte Menschen in der Nachberuflichkeit dazu befähigen, aktiv zu bleiben und neue Rollen in der Gesellschaft zu übernehmen.

Ein 67-Jähriger, der sich bereits für die Teilnahme am kostenlosen Orientierungsjahr entschieden hat, fühlt sich im Moment wie in einem „Zwischenstatus“. Seit einem Jahr ist er in Rente, sein Ex-Homeoffice, nun privates Büro im eigenen Haus, nutzt er immer noch, er treibt Sport und hat soziale Kontakte. Da er nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben weder Diensthandy, -computer noch -wagen hatte, hat sich der Neu-Rentner komplett neu ausgestattet. „Menschen in meinem Alter können alles machen. Wir sind mobil und keine digitalen Analphabeten“, sagt er. Nach einem Jahr in Rente hatte er noch keine Sekunde Langeweile und auch keine Lebenskrise. Damit dass auch künftig nicht passiert, „muss was her, was mich ausfüllt“, sagt er.

Was kann ich noch in meiner Freizeit tun? Für welche Themen brenne ich und wo kann ich mich noch engagieren? Antworten auf diese Fragen möchte der 67-Jährige, der hier beispielhaft für weitere Teilnehmende steht, in der SeniorCLASS finden. Das kostenfreie Bildungs- und Orientierungsjahr startet im Herbst 2025. Das Programm richtet sich an Personen, die am Übergang in der nachberuflichen Lebensphase stehen, beziehungsweise sich in den ersten Jahren danach befinden. „Wir möchten ermutigen, innezuhalten, auf das eigene Leben zu blicken und neue Möglichkeiten zu entdecken“, sagt Sabine L. Distler, Koordinatorin beim Curatorium Altern gestalten und damit auch Veranstalterin der SeniorCLASS.

Die SeniorCLASS läuft vom 14. Oktober 2025 bis zum 25. Juni 2026. Eingeteilt ist das rund 180-stündige Programm in die Trimester Lebensrückblick & Orientierung, Wissensvermittlung und der individuellen Projektphase. Der Schwerpunkt im ersten Trimester liegt auf Selbstreflexion und Coaching. Expertinnen und Experten für Psychologie, Medizin, Sport und weitere Fachgebiete teilen ihr Wissen. In den einzelnen Kursen, die in Präsenz in der Kulturwerkstatt AEG sowie online stattfinden, geht es um Themen wie Gesundheit, Digitalisierung oder finanzielle sowie rechtliche Fragen. Im letzten Trimester werden in konkreter Projektarbeit eigene Vorhaben entwickelt und umgesetzt. Informationen, wie sie ihre Zeit sinnvoll nutzen können, viel Input, der auf sie zugeschnitten ist – all das erhalten die Teilnehmenden ab diesem Herbst in der SeniorCLASS. Das Orientierungsjahr ist kostenlos aufgrund der Förderung durch den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) sowie das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Anmeldung und Beratung zur SeniorCLASS unter www.warmstart-aktivesalter.de/seniorclass

Weitere Informationen für Interessierte gibt es jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr im KLARA, Zentrum für Beratung & Engagement, Klaragasse 9, in Nürnberg. Unter www.warmstart-aktivesalter.de/seniorclass kann auch ein individueller Online-Beratungstermin vereinbart werden.

Die SeniorCLASS auf einen Blick:

Zeitraum: 14. Oktober 2025 bis 25. Juni 2026

Veranstaltungsort: Kulturwerkstatt auf AEG in Nürnberg/Online

Dauer: 9 Monate, 180 Stunden (Präsenz und Online)

Themen: Persönliche Entwicklung, Workshops, Coaching, Projektarbeit

Anmeldung und Beratung www.warmstart-aktivesalter.de/seniorclass

Dank der Förderung durch den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) sowie das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend ist die Teilnahme kostenfrei.

Für Fragen und als Interviewpartnerin steht Ihnen Sabine Distler, Projektkoordinatorin und Gerontologin zur Verfügung.

Telefon: 0160 – 909 49 663

E-Mail: seniorclass@alterngestalten.de

((Foto: Sabine Distler, inkl. Fotovermerk: freihoefer/alterngestalten

Anbei zur freien Verwendung in Zusammenhang mit der Berichterstattung zur SeniorCLASS finden Sie außerdem ein Foto von I-Stock mir Lizenz zur Veröffentlichung in Publikationen.

Copyright: i-stock/miodrag ignjatovic))