

# Praktische Tipps für den Ruhestand

Gültstein, 02. Oktober 2018

# BSBD + Seniorenverband

- Infos auf der Homepage <https://www.bsbd-bw.de/>
- Seniorenverband ö.D. <https://senioren-oed-bw.de/>
- Beamtenbund/Tarifunion: <https://www bbw.dbb.de/>

## Kontakt halten:

- ✓ mit BSBD Ortsverband,
- ✓ neuer Kontakt mit dem zuständigen Regionalverband /Seniorenverband (etwa 70 gibt es im Land) aufnehmen!
- ✓ Immer aktuelle Adresse, Mailadresse und Bankverbindung mitteilen!

# LBV / Dienstherr

- **Landesamt für Besoldung und Versorgung**

- Achtung - **Neue Personalnummer** ab Eintritt in die Versorgung!
- Neues Postfach – Internetzugang! (Alt nur noch lesen möglich!)
- **Riester-Rente:** Keine unmittelbare Förderung mehr! Mit Institut klären ob Riester-Rente angetreten wird oder noch bis zur Regelaltersgrenze (Vollzugsdienst, vorzeitiger Ruhestand...) weiter z.B. als mittelbare Förderung fortgeführt wird!
- Immer **aktuelle Formulare** <https://lbv.landbw.de/vordrucke#>
- <https://lbv.landbw.de/kundenportal> (Unbedingt nutzen, z.B. Beihilfe und Kontakte!)

**Personalverwaltende Dienststelle** bleibt (seit der Dienstrechtsreform) die letzte Stammdienststelle!! Ansprechpartner und Hilfe vor Ort!

# Persönliche Tipps für den neuen Lebensabschnitt

**Ziel: der meisten Menschen, möchten selbstbestimmt und fit so lange wie möglich zu Hause in den eigenen vier Wänden leben!**

Wie erreicht man das, wenn keine Großfamilie mehr da ist?

- ✓ Frühzeitig Wohnumfeld barrierefrei gestalten (Wohnberatung), Möglichkeiten von Smart Home nutzen!
- ✓ Netzwerk schaffen zur gegenseitigen Unterstützung und Hilfe, alternative Wohnformen, z.B. Wohnen im Quartier, Betreutes Wohnen etc..!
- ✓ Wer „**Rastet der Rostet**“, Aktiv bleiben!
  - ✓ Forscher haben festgestellt, dass man die Lebenserwartung ab 75 an der Zahl der Schritte hochrechnen kann!
  - ✓ ehrenamtliche Arbeit kann befriedigen, z.B. Mitarbeit beim BSBD + Seniorenverband ö.D., Seniorenarbeit vor Ort!
- ✓ Lebenslanges Lernen, EDV, Technik Reisen, Sprachen, Hobbys....!
- ✓ Am gesellschaftlichen Leben **aktiv** teilhaben!

# Ausblick

**Nächste Tagung Pensionsnahe Jahrgänge findet am:  
Donnerstag, 08.10.2020 wieder hier in Gültstein**

und die

**Tagung der Seniorennvertreter aller Ortsverbände  
(wieder mit Übernachtung) am Tag vorher hier statt.**

Wir müssen unsere Zukunft erfinden, sonst kriegen wir eine, die wir nicht haben wollen! (Joseph Beuys)

Alles erdenklich Gute für Ihre Zukunft

Ihr

*Georg Konrath*