



Seniorensseminar

Seminar-Nr. **2024 B111 EK**

Termin **04.11.2024**

Uhrzeiten **Beginn 09:00 Uhr | Ende 17:00 Uhr**

Partnerorganisation **dbb beamtenbund und tarifunion berlin**

Seminarleitung und
Dozentin **Andrea Weinrich**
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Gesundheitsmanagement für Unternehmen

Holger Schulz
Vorsitzender der Landesseniorenvertretung des dbb berlin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen Maßnahmen zur Förderung von körperlicher und geistiger Gesundheit im Alter und können diese anwenden;
- wissen, welche Unterstützungsmöglichkeiten und -strukturen zur Verfügung stehen (z. B. soziale Dienste, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen) und sind in der Lage, geeignete Unterstützungsangebote zu identifizieren und zu nutzen;
- entwickeln Techniken zur Stärkung der eigenen psychischen Widerstandskraft im Umgang mit Krisen und Herausforderungen;
- können Maßnahmen zur Förderung der Resilienz im Alltag anwenden.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Montag, 4. November 2024

- 09:00 bis 09:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Andrea Weinrich
- 09:30 bis 12:30 Uhr **Gesundheitsprävention – vor dem Ruhestand und währenddessen**
inkl. Kaffeepause Mittel und Methoden: Freizeitsport, Fitness im Alter, den medizinisch-technischen Fortschritt nutzen, Sturzprävention, Achtsamkeit etc.)
Vortrag, Übungen
Andrea Weinrich
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 bis 16:00 Uhr **Meistern schwieriger Lebenssituationen – wer kann wie helfen?**
inkl. Kaffeepause
 - Resilienz,
 - Konfliktmanagement
Gesellschaftliche und politische Teilhabe der Generation 60+ (wie und wo kann man sich engagieren, beteiligen und einbringen?)
Vortrag, Reflexion, Alltagsbeispiele
Andrea Weinrich
- 16:00 bis 17:00 Uhr **Aktuelles aus der Arbeit der dbb-bundesseniorenvertretung und der Seniorenvertretung des dbb berlin**
Holger Schulz
- Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)