



Vorbereitung auf den Ruhestand

Seminar-Nr.	2024 B115 CS
Termin	06.11.2024 bis 08.11.2024
Partnerorganisation	Deutsche Polizeigewerkschaft Landesverband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald Dürener Str. 287 50935 Köln Tel. +49 221 4676200 events.nrw@leonardo-hotels.com
Seminarleitung	Wolfgang Orscheschek Seniorenbeauftragter DPoIG NRW Mitglied des Landesvorstandes DPoIG NRW
Dozent:innen	Dr. Gabriela Franke-Ullmann ess-concept Ute Hagen-van Eeden Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin Wolfgang Orscheschek Seniorenbeauftragter DPoIG NRW Mitglied des Landesvorstandes DPoIG NRW Uta Weise Dipl. Verwaltungswirtin, ehem. Personalberaterin beim Polizeipräsidium Köln Friederike Mittnacht Compass – Pflegeberatung

Kompetenzorientierte Lernziele

- 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** 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

Mittwoch, 6. November 2024

- 13:00 bis 13:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Wolfgang Orscheschek
- 13:30 bis 15:30 Uhr **Ernährung im Alter**
- Mangelerscheinungen müssen nicht sein
 - Gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk
- Vortrag und Diskussion*
Dr. Gabriele Franke-Ullmann
- 15:30 bis 15:45 Uhr **Kaffeepause**
- 15:45 bis 17:45 Uhr **Der neue Lebensabschnitt**
- Herausforderung und Chance oder Krise und Bedrohung
 - Beamtenversorgung
- Vortrag und Diskussion*
Wolfgang Orscheschek
- 17:45 bis 18.15 Uhr **Die Stiftung der Deutschen Polizeigewerkschaft**
- Auch Helfer brauchen Hilfe
 - Die Stiftung für professionelle Blaulichtberufe
- Vortrag und Diskussion*
Wolfgang Orscheschek
- 18.30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Donnerstag, 7. November 2024

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Von der "Freien Heilfürsorge" zur Beihilfe**
- Was ist zu beachten?
 - Veränderungen und aktuelle Rechtsprechung
- Vortrag und Diskussion*
Uta Weise
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**

- 10:45 bis 12.30 Uhr **Erben und vererben**
- Grundzüge des Erbrechts
 - Testamentsformen
- Vortrag und Diskussion*
Uta Weise
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 bis 15:00 Uhr **Compass – die Pflegeberatung der privaten Krankenkassen**
- Was ist Compass?
 - Vorstellung der Beratungsleistungen
- Vortrag und Diskussion*
Friederike Mittnacht
- 15:00 bis 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 bis 18:15 Uhr **Selbstbestimmung zu jeder Zeit**
- Vorsorgevollmacht
 - Patientenverfügung
- Vortrag und Diskussion*
Wolfgang Orscheschek
- 18:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Freitag, 8. November 2024

- 09:00 bis 10:15 Uhr **Fitness im Alter – kleiner Aufwand aber große Wirkung**
- Körperliche Veränderungen und Leistungsvermögen
 - Wie bleibe ich fit?
- Vortrag, Präsentation und Übungen (Das Tragen von Sportbekleidung wird empfohlen)*
Ute Hagen van-Eeden
- 10:15 bis 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 10:30 bis 12:30 Uhr **Fortführung des Themas**

12:30 bis 13:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Wolfgang Orscheschek
Abschließendes Mittagessen