**DBB Seminar : Seniorenpolitik
Vorbereitung auf den Ruhestand – Angekommen im Ruhestand**

|  |  |
| --- | --- |
| Seminar-Nr. | **2021 B080 EK** |
|  |  |
| Termin | **09.05.2021** | **bis** | **11.05.2021** |  |
|  |  |
| Partnerorganisation | **Landesseniorenvertretung DBB NRW** |
|  |  |
| Tagungsstätte | **Online Seminar** |
|  | Das Seminar findet online statt. Weitere Informationen erhalten mit Ihrer Teilnahmebestätigung durch die dbb akademie. |
|  |
|  |
|  |  |
| Seminarleitung | **Mathia Arent-Krüger**Vorsitzende der DBB Landesseniorenvertretung NRW |
|  |  |
|  |  |
| Dozenten/-innen | **Mathia Arent-Krüger**Vorsitzende der DBB Landesseniorenvertretung NRW**Roland Staude**Vorsitzender DBB Beamtenbund und Tarifunion NRW**Ursula Lenz**BAGSO**Monika Schneider**Agentur für Wohnkonzepte**Ute Hagen - van Eeden**NN**Dr. Gabriela Franke-Ullmann**ess-concept |

**Inhalte**

**Sonntag, 9. Mai 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 14:00 bis 14.30 Uhr | **Begrüßung der Teilnehmer/innen****Einführung in die Seminararbeit** |
|  | **Mathia Arent-Krüger** |

|  |  |
| --- | --- |
| 14.30 bis 17.30Uhr | **Vorbereitung auf den Ruhestand: Herausforderung und Chance oder Krise und Bedrohung?** |
|  | *Vortrag, Diskussion* |
|  | **Ursula Lenz**  |
|  |  |

**Montag, 10. Mai 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:30 bis 11.00 Uhr | * **Informationen aus der Landesseniorenvertretung**
* **Vorbereitung auf den Ruhestand: praktische Tipps und Hilfen**
 |
|  | *Vortrag, Diskussion* |
|  | **Mathia Arent-Krüger** |

|  |  |
| --- | --- |
| 11.15 bis 12.30 Uhr  | **Aktuelles aus dem DBB NRW**  |
|  | *Vortrag, Diskussion* |
|  |  **Roland Staude** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 14.00 bis16.00 Uhr  | **Wohnen im Alter**  |
|  | *Vortrag, Diskussion* |
|  | **Monika Schneider** |
|  |  |
| 16.15 bis 18.15 Uhr | **Bewegung hält fit (Bewegungsangebote mit kleinem Aufwand, Koordinierungsschulung)** |
|  | Vortrag, prakt. Übungen |
|  | **Ute Hagen - van Eeden**  |
|  |  |

**Dienstag, 11. Mai 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:30 bis 12:15 Uhr | **Gesunde Ernährung, Mangelerscheinungen vorbeugen** |
|  | *Vortrag, Diskussion* |
|  | **Dr. Gabriela Franke-Ullmann**  |

|  |  |
| --- | --- |
| 12:15 bis 12:30 Uhr | **Abschlussdiskussion, Seminarkritik****Verabschiedung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer** |
|  | **Mathia Arent-Krüger** |

**Methodik und Ablauf:**

Nach der Vorstellung von Dozent/in und Teilnehmer/innen erwartet Sie in der Regel zunächst ein kompetenter visualisierter Fachvortrag zum Thema. Sie haben die Möglichkeit sich aktiv zu beteiligen. Dazu wird Ihnen die Chatfunktion zur Verfügung gestellt, bei der Sie während des Vortrages Kommentare und kurze Fragen stellen können.

Der Fachvortrag wird zusätzlich ggfs. durch Meinungsabfragen des/der Dozenten/in aufgelockert.

Nach dem Fachvortrag oder jeweils nach geeigneten Inhaltsabschnitten gibt es für Sie die Möglichkeit, entweder mündlich über das Mikrofon oder über das Tool „Fragen und Antworten“, Fragen an den/die Dozenten/in zu stellen.

Die Methodik wird aktivierend fortgeführt. An Beispielen, Fragestellungen, kleinen Fallbeschreibungen u.a. werden die Teilnehmenden aktiv. Hier sind Sozialformen wie Partner- und Gruppenlernen möglich.

Das Tool ermöglicht über ein Whiteboard Austausch und Ideensammlung.

Transfer des Erlernten wird über Aufgabenstellungen mit Kontrolle und Auswertung angestrebt.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit eigene Arbeitsergebnisse, Beispiele ihrer beruflichen Tätigkeit u.ä. zu präsentieren und zu diskutieren.

**Technische Voraussetzungen:**Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Mikrofon und ggf. Webcam.

Unabhängig von der eingesetzten Web-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Web-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Web-Seminarplattform.

**Wissenswertes rund um unsere Web-Seminare finden Sie auch auf der Homepage der dbb akademie:**

**www.dbbakademie.de/webinare/webinar-faq.html**