



Seniorenpolitik

Seminar-Nr.	2023 B114 CS
Termin	12.06.2023 bis 14.06.2023
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 12:30 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion saar
Tagungsstätte	Leonardo Hotel Karlsruhe Ettlinger Str. 23 76137 Karlsruhe Tel. 0721 37270 info.karlsruhe@leonardo-hotels.com
Seminarleitung	Rita Hengesbach Vorsitzende der Landesseniorenvertretung
Dozent:innen	Patricia Braun Heilpraktikerin und Sportwissenschaftlerin Christian Bäumer Compass – Pflegeberatung

Kompetenzorientierte Lernziele

Die häufigste Antwort auf die Frage nach den Wünschen für die Zukunft ist wohl diese: „Ich möchte körperlich und geistig fit und gesund bleiben!“ und „Ich möchte zu Hause leben“. Gleichzeitig sinkt mit steigendem Lebensalter die körperliche und geistige Leistungskraft. Meist denkt man: „Das ist eben das Alter.“

Das Altern lässt sich, wenngleich nicht verhindern, so doch in seinem Prozess verändern und verzögern. Bis ins hohe Alter bleiben der Mensch, seine Organe und das Gehirn entwicklungsfähig und trainierbar. Gesundheit und Wohlbefinden hängen eng mit ausreichender und regelmäßiger Bewegung sowie ausgewogener Ernährung zusammen.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung für die Bewegung für Indoor und auch Outdoor sowie ein großes Handtuch oder wenn möglich eine Gymnastikmatte mit.

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.

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

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

Inhalte

Montag, 12. Juni 2023

14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Rita Hengesbach

14:15 bis 15:30 Uhr **Körperliche und geistige Fitness im Alter**

- Wie geht für immer Jung? Gesetz des Leistungsabfalls
- Wohldosierter Sport und genügend Bewegung besitzen eine umfassende Wirkung auf den ganzen Menschen
- Welcher Sport ist für mich der richtige?

Vortrag, Übungen
Patricia Braun

15:30 bis 15:45 Uhr **Kaffeepause**

15:45 bis 17:30 Uhr **Körperliche und geistige Fitness im Alter - Fortsetzung**
Vortrag, Übungen
Patricia Braun

Ab 18:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Dienstag, 13. Juni 2023

09:00 bis 10:30 Uhr **Gesundheit und Ernährung im Alter**

- Zusammenhang zwischen der Gesundheit und der Ernährung
- Warum Ernährung im Alter so wichtig ist?
- Meine eigenen Ideen für eine ausgewogene Ernährung

Vortrag mit Diskussion, Reflexion
Patricia Braun

10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**

10:45 bis 12:30 Uhr **Gesundheit und Ernährung im Alter - Fortsetzung**
Vortrag mit Diskussion, Reflexion
Patricia Braun

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

14:30 bis ca. 16:30 Uhr **Besuch des Bundesgerichtshofes mit Führung**

Ab 18:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Mittwoch, 14. Juni 2023

09:00 bis 11:30 Uhr **Compass – die Beratung der privaten Krankenkasse**

- Beratungsangebot rund um die Pflege

Vortrag mit Diskussion

Christian Bäumer

11:30 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Rita Hengesbach

Abschließendes Mittagsessen im Hotel