



Seniorenpolitische Fachtagung 2023 des BvLB: Mobilität im Alter

Seminar-Nr.	2023 B300 CS
Termin	27.10.2023 bis 29.10.2023
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 12:30 Uhr
Partnerorganisation	Bundesverband der Lehrkräfte für Berufsbildung e.V Bundesgeschäftsstelle Berlin
Tagungsstätte	Hotel Fulda Mitte Lindenstraße 45 36037 Fulda Tel. 0661833000 Bankett@hotel-fulda-mitte.de
Seminarleitung	Wilhelm Schröder BvLB-Bundesseniorenvertreter
Dozent:innen	Andrea Weinrich Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Gesundheitsmanagement für Unternehmen Wilhelm Schröder BvLB-Bundesseniorenvertreter Wolfgang Lambl Experte für Dienst- und Versorgungsrecht

Kompetenzorientierte Lernziele

Wir leben wesentlich länger als unsere Vorfahren. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steigt die Lebenserwartung zudem weiterhin an. Dies liegt an unseren Gewohnheiten, Lebensbedingungen und sicher auch dem medizinischen und pharmakologischen Fortschritt.

Altern ist eine persönliche Erfahrung, die von äußeren und inneren Faktoren beeinflusst wird. Diese Faktoren liegen zum Teil in unserem Einflussbereich, insbesondere was Gewohnheiten betrifft, und bestimmen, wie anmutig wir ins Alter gehen.

Die Teilnehmenden setzen sich im Rahmen des Seminars aktiv mit dem „Geheimnis“ vom gesunden Älterwerden auseinander. Der Schwerpunkt liegt darin, auf Fragen zur Wahrnehmung der persönlichen Situation passende Antworten zu finden sowie individuelle Maßnahmen für den Alltag zu entwickeln. Mit dem Ziel: Längerfristig mobil und fit zu bleiben.

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.

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

Inhalte

Freitag, 27. Oktober 2023

- 14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Wilhelm Schröder
- 14:15 bis 15:00 Uhr **Bericht des Bundessenorenvertreters**
Wilhelm Schröder
- 15:00 bis 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:45 bis 17:45 Uhr **Fit und beweglich im besten Alter**
- Prävention für Seniorinnen und Senioren
 - Bewegung im Alltag – Voraussetzung für Teilhabe
 - Körperliche und mentale Gesundheit durch Interesse für kulturelle und geschichtliche Angebote am Beispiel der Geschichte von Fulda
- Vortrag und Führung mit praktischen Übungen:**
Fremdenführer/innen, Fulda Tourismus
Treff: Dom-Vorplatz 15.45 Uhr
- 18:30 bis 19:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Samstag, 28. Oktober 2023

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Mobilität im Alter – Teil 1**
Ein gesundes Älterwerden – wie geht das?
Fragen zur Wahrnehmung der persönlichen Situation und Entwicklung individueller Maßnahmen
- Was verändert sich tatsächlich, wenn wir älter werden?
 - Wie äußern sich Belastungen und Stress in meinem Alltag und wie kann ich sie bewältigen?
 - Welche Möglichkeiten gibt es für mich, mit Belastungen umzugehen?
 - Auf welche Stärken und Ressourcen kann ich zurückgreifen?
 - Was erschöpft mich und was gibt mir Energie im Alltag?
- Gruppen- und Selbstreflektionsarbeit sowie praktische Übungen*
Andrea Weinrich

10:30 bis 10:45 Uhr	Kaffeepause
10:45 bis 12:30 Uhr	Mobilität im Alter – Teil 1 Ein gesundes Älterwerden – wie geht das? Fragen zur Wahrnehmung der persönlichen Situation und Entwicklung individueller Maßnahmen • Was ist für mich persönlich erforderlich, um gesund und mobil zu bleiben? • Wir entwickeln ein persönliches Gesundheitsprojekt • Wir erproben einige alltagstaugliche unkomplizierte Körperübungen • Wir haben Zeit für Austausch <i>Gruppen- und Selbstreflektionsarbeit sowie praktische Übungen</i> Andrea Weinrich
12:30 bis 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 bis 17:30 Uhr	Mobilität im Alter – Teil 2 Verkehrsunfallprävention für Seniorinnen und Senioren Vortrag und Diskussion Andrea Weinrich
15:15 bis 15:30 Uhr	Kaffeepause
15:30 bis 17:30 Uhr	Mobilität im Alter – Teil 2 Verkehrsunfallprävention für Seniorinnen und Senioren - Fortsetzung Andrea Weinrich
18:00 bis 19:00 Uhr	Abendessen im Hotel
19:30 bis 21:00 Uhr	Aktuelle Entwicklungen in Seniorenpolitik/Versorgungsrecht Workshop mit den Länderexperten/innen Wilhelm Schröder & Wolfgang Lambl

Sonntag, 29. Oktober 2023

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Austausch über die seniorenpolitische Arbeit in den Ländern**
Vortrag mit Diskussion
Wilhelm Schröder & Wolfgang Lambl
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:00 Uhr **Austausch über die seniorenpolitische Arbeit in den Ländern
- Fortsetzung**
Vortrag mit Diskussion
Wilhelm Schröder & Wolfgang Lambl
- 12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Verabschiedung der
Teilnehmern/innen**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Wilhelm Schröder & Wolfgang Lambl
- Abschließendes Mittagessen im Hotel**