



# Seniorenpolitik

---

Seminar-Nr.	2026 B034 EK
Termin	01.09.2026 bis 03.09.2026
Partnerorganisation	DBB NRW Beamtenbund und Tarifunion Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	<b>Mercure Hotel Aachen Europaplatz</b> Joseph-von-Goerres-Str. 21 52068 Aachen <a href="mailto:lukas.wasel@mercureaachen.com">lukas.wasel@mercureaachen.com</a>
Seminarleitung	<b>Hubert Meyers</b> Vorsitzender der Seniorenvertretung des DBB NRW
Dozierende	<b>Patricia Braun</b> Dipl. Sportwissenschaftlerin  <b>Dr. Gabriela Franke-Ullmann</b> ess-concept  <b>Philipp Opfermann</b> Verbraucherzentrale NRW  <b>Roland Staude</b> Vorsitzender DBB Nordrhein-Westfalen  <b>NN zum Thema Energiesparmaßnahmen</b> Verbraucherzentrale NRW

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

### Die Teilnehmenden

- lernen aktuelle Themen aus dem DBB NRW und Bund kennen
- kennen Grundlagen gesunder Ernährung im Alter
- erfahren Möglichkeiten zur Erhaltung von Fitness
- analysieren Strategien gegen Einsamkeit und zur Förderung der Lebenszufriedenheit
- kennen wichtige Versicherungen im Alter
- lernen Energiesparmaßnahmen im Seniorenhaushalt kennen

### 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 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
ab 18:30 Uhr	Abendessen

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

### 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.

# Inhalte

---

## Dienstag, 1. September 2026

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Hubert Meyers**

14:30 bis 17:30 Uhr **Aktuelles aus dem DBB NRW und Bund**  
*Vortrag*  
**Roland Staude**

## Mittwoch, 2. September 2026

09:00 bis 12:30 Uhr **Die richtige Ernährung im Alter**  
*Vortrag und praktische Tipps*  
**Dr. Gabriela Franke-Ullmann**

14:00 bis 17:30 Uhr **Fit sein und bleiben**  
**Glücklich sein, Einsamkeit begegnen**  
*Vortrag und praktische Tipps*  
**Patricia Braun**

## Donnerstag, 3. September 2026

09:00 bis 11:00 Uhr **Richtige Versicherungen im Alter**  
*Vortrag*  
**Phillip Opfermann**

11:00 bis 12:30 Uhr **Energiesparmaßnahmen im Seniorenhaushalt**  
*Vortrag*  
**Verbraucherzentrale NRW**

12:30 bis 13:00 Uhr **Auswertung des Seminars, Online-Evaluation**  
**Verabschiedung der Teilnehmenden, anschließend Mittagessen**  
**Hubert Meyers**