



Vorbereitung auf den Ruhestand

Seminar-Nr.	2026 B036 CH
Termin	25.02.2026 bis 27.02.2026
Uhrzeiten	Beginn 13:00 Uhr Ende bis 13:00 Uhr
Partnerorganisation	Deutsche Polizeigewerkschaft Landesverband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	FriendlyCityhotel Oktopus Zeithstraße 110 53721 Siegburg
Seminarleitung	Wolfgang Orscheshek Seniorenbeauftragter DPoIG NRW Mitglied des Landesvorstandes DPoIG NRW
Dozierende	Dr. Gabriela Franke-Ullmann ess-concept Uta Weise Dipl. Verwaltungswirtin, ehem. Personalberaterin beim Polizeipräsidium Köln Ute Hagen van-Eeden Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin Ivonne Esser Pflegeberaterin Fa. Compass Wolfgang Orscheshek Vorstand DPoIG NRW

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	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
	19:00 Uhr	Abendessen

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, 25. Februar 2026

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 Präsentation

Dr. Gabriela 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 Präsentation

17:45 bis 18:15 Uhr **Die Stiftung der Deutschen Polizeigewerkschaft**

- Auch Helfer brauchen Hilfe
- Die Stiftung für professionelle Blaulichtberufe

Vortrag und Präsentation

Wolfgang Orscheschek

18:30 Uhr **Abendessen in Hotel**

Donnerstag, 26. Februar 2026

09:00 bis 10:30 Uhr **Fitness im Alter – kleiner Aufwand große Wirkung**

- Körperliche Veränderungen und Leistungsvermögen
- Wie bleibe ich fit?

Vortrag, Präsentation und Übungen (Das Tragen von Sportbekleidung wird empfohlen)

Ute Hagen van-Eeden

- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:30 Uhr **Fitness im Alter – kleiner Aufwand große Wirkung - Fortsetzung**
Ute Hagen van-Eeden
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagessen**
- 13:30 bis 15:00 Uhr **Compass – die Pflegeberatung der privaten Krankenkassen**
 - Was ist Compass?
 - BeratungsleistungenVortrag und Präsentation
Ivonne Esser
- 15:00 bis 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 bis 18:15 Uhr **Selbstbestimmung zu jeder Zeit**
 - Die Vorsorgevollmacht
 - Die PatientenverfügungVortrag, Präsentation und Diskussion
Wolfgang Orscheschek
- 18:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Freitag, 27. Februar 2026

- 09:00 bis 10:15 Uhr **Erben und Vererben**
 - Grundzüge des Erbrechts
 - TestamentsformenVortrag und Präsentation
Uta Weise
- 10:15 bis 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 10:30 bis 12:30 Uhr **Von der „Freien Heilfürsorge“ zur „Beihilfe“**
 - Was ist zu beachten?Veränderungen und Rechtsprechung
Vortrag und Präsentation

Uta Weise

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

Wolfgang Orscheschek

Abschließendes Mittagessen