



Vorbereitung auf den Ruhestand

Seminar-Nr.	2026 B038 CH
Termin	04.11.2026 bis 06.11.2026
Uhrzeiten	Beginn 13:00 Uhr Ende bis 13:00 Uhr
Partnerorganisation	Deutsche Polizeigewerkschaft Landesverband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald Dürener Str. 287 50935 Köln Tel. +49 221 4676200
Seminarleitung	Wolfgang Orscheschek 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 Fa. Compass (angefragt) Wolfgang Orschesche 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, 4. November 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

Wolfgang Orscheschek

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, 5. November 2026

09:00 bis 10:30 Uhr **Von der „Freien Heilfürsorge“ zur „Beihilfe“**

- Was ist zu beachten?
- Veränderungen und Rechtsprechung

Vortrag und Präsentation

Uta Weise

- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:30 Uhr **Erben und Vererben**
- Grundzüge des Erbrechts
 - Testamentsformen
- Vortrag und Präsentation
Uta Weise
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagessen**
- 13:30 bis 15:00 Uhr **Compass – die Pflegeberatung der privaten Krankenkassen**
- Was ist Compass?
 - Beratungsleistungen
- Vortrag und Präsentation
nn
- 15:00 bis 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 bis 18:15 Uhr **Selbstbestimmung zu jeder Zeit**
- Die Vorsorgevollmacht
 - Die Patientenverfügung
- Vortrag, Präsentation und Diskussion
Wolfgang Orscheschek
- 18:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Freitag, 6. November 2026

- 09:00 bis 10:15 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
- 10:15 bis 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 10:30 bis 12:30 Uhr **Fortführung des Themas**

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

Wolfgang Orscheschek

Abschließendes Mittagessen