

Seniorenpolitik

Seminar-Nr. **2026 B092 EK**

Termin **15.04.2026 bis 17.04.2026**

Partnerorganisation **DPVKOM**

Tagungsstätte **Altstadthotel Arte Fulda**
Doll 2-4
36037 Fulda
Telefon: 0661 25029880
empfang@altstadthotel-arte.de

Seminarleitung **Manfred Schiller**
Bundesseniorenvorsitzender der DPVKOM

Dozenten **Marco R. Hohmann**
Polizei Fulda

Dagmar Völpel
Kommunikationstrainerin und Coach

Kurt Scherff
DPVKOM-Bundesseniores

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
ab 18:30 Uhr	Abendessen

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

Inhalte

Mittwoch, 15. April 2026

Achtung: Am Anreisetag wird kein Mittagessen angeboten!

- 13:30 bis 14:00 Uhr **Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmenden,
Erwartungsabfrage, Organisatorisches**

Manfred Schiller

- 14:00 bis 15:00 Uhr **Seniorenarbeit der DPVKOM**

- Neue Wege in der Seniorenarbeit
- Was geht? Was geht nicht?
- Ideensammlung

Vortrag und Diskussion

Manfred Schiller

- 15:15 bis 17:00 Uhr **Sicherheit im Haus**

- Schutz vor Einbrüchen
- Vorsicht an der Haustür

Vortrag und Diskussion

Marco R. Hohmann

- 17:00 bis 18:00 Uhr **Unfallgefahren im Haus und Garten**

- Wie schütze ich mich vor Unfällen bei der Haus- und Gartenarbeit?

Vortrag und Diskussion

Manfred Schiller

Donnerstag, 16. April 2026

- 09:00 bis 12:30 Uhr **Gesund sein, gesund bleiben**

- Bewegung, Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit
- Meine persönliche Firewall gegen den Stress

Vortrag und Übungen

Dagmar Völpel

- 14:00 bis 15:00 Uhr **Unfallgefahren beim Autofahren**
- Mentale Fitness & Konzentration auch im Alter
 - Strategien zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Stressresistenz für sichereres Fahren

Vortrag und Diskussion
Manfred Schiller

- 15:15 bis 17:30 Uhr **Fulda sehen und erleben (Stadtführung)**

Freitag, 17. April 2026

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Gedächtnistraining**
- Techniken zur Verbesserung von Merkfähigkeit und Konzentration
- Vortrag, Diskussion und Übungen*
Kurt Scherff
- 10:45 bis 11:30 Uhr **Unser 55+-Seminar und unsere digitale 55+-Infoveranstaltung**
- Zielsetzung
 - Vorstellung der Inhalte
- Vortrag und Diskussion*
Manfred Schiller
- 11:30 bis 12:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
- **Anschließend Mittagessen**
- Manfred Schiller**