



## Seniorenpolitik

---

Seminar-Nr.	<b>2026 B092 EK</b>
Termin	<b>15.04.2026 bis 17.04.2026</b>
Partnerorganisation	<b>DPVKOM</b>
Tagungsstätte	<b>Altstadthotel Arte Fulda</b> Doll 2-4 36037 Fulda Telefon: 0661 25029880 empfang@altstadthotel-arte.de
Seminarleitung	<b>Manfred Schiller</b> Bundesseniorenvorsitzender der DPVKOM
Dozenten	<b>Marco R. Hohmann</b> Polizei Fulda  <b>Dagmar Völpel</b> Kommunikationstrainerin und Coach  <b>Kurt Scherff</b> DPVKOM-Bundessenioren

<b>Methoden</b>	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.	
<b>Online-Evaluation</b>	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.	
<b>Pausenzeiten</b>	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
	ab 18:30 Uhr	Abendessen

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

# 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**