dbb akademie
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

Gesund leben im Alter

Seminar-Nr.	**2027 B213 EK**
Termin	**17.03.2027 bis 18.03.2027**
Uhrzeiten	**Beginn 14:00 Uhr | Ende 12:30 Uhr (anschließend Mittagessen)**
Partnerorganisation	**dbb bundesseniorenvertretung**
Tagungsstätte	**Hotel DASEYN Berlin** Wallstr. 23-24 10179 Berlin
Seminarleitung	**Thomas Krupp** Stellvertretender Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung
Dozierende	**Andrea Weinrich** Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Gesundheitsmanagement für Unternehmen

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden sollen

- ein positives und realistisches Bild vom Älterwerden entwickeln,
- eigene Stärken und Ressourcen erkennen,
- Möglichkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden kennenlernen,
- soziale Kontakte und gesellschaftliche Teilhabe fördern,
- Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben im Alter entwickeln.

Methodischer Schwerpunkt:

Der Workshop verbindet fachliche Informationen mit praktischen Übungen, Gruppenarbeit und dem Austausch persönlicher Erfahrungen.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Was kann ich selbst tun, um im Alter gesund, aktiv, zufrieden und selbstbestimmt zu leben?

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, 17. März 2027

14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung und Erwartungsabfrage**

- Vorstellungsrunde und gegenseitiges Kennenlernen
- Erwartungen und Wünsche an den Workshop

Thomas Krupp

14:15 bis 15:15 Uhr **Älterwerden bewusst gestalten – Chancen und Herausforderungen**

- Altersbilder im Wandel: Wie möchten wir älter werden?
- Körperliche, geistige und soziale Veränderungen im Alter
- Persönliche Ressourcen, Stärken und Lebenserfahrungen nutzen
- Selbstbestimmung, Lebensqualität und persönliche Zufriedenheit
- Umgang mit Veränderungen und neuen Lebenssituationen

Fachlicher Impulsvortrag, Gruppenarbeit, moderierte Diskussion, Erfahrungsaustausch und Körperübungen

Andrea Weinrich

15:15 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**

15:30 bis 17:30 Uhr **Fortsetzung des Themas**

19:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Gelegenheit zum persönlichen Austausch und zur Vertiefung der Kontakte

Donnerstag, 18. März 2027

09:00 bis 10:30 Uhr **Gesund und aktiv älter werden**

- Gesundheit und Prävention im Alter
- Bewegung, Ernährung und Entspannung als Grundlagen für Wohlbefinden
- Geistig fit bleiben: Gedächtnis und geistige Aktivität fördern
- Psychische Gesundheit und seelische Widerstandskraft
- Eigene Gesundheitsressourcen erkennen und stärken

Fachlicher Vortrag, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit und Erfahrungsaustausch

Andrea Weinrich

Rev. Stand 3

10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**

00:00 bis 00:00 Uhr **Soziale Teilhabe und selbstbestimmte Lebensgestaltung im Alter**

- Soziale Kontakte pflegen und Einsamkeit vorbeugen
- Gemeinschaft, Ehrenamt und gesellschaftliches Engagement
- Neue Interessen und sinnstiftende Aktivitäten entdecken
- Wohnen und Leben im Alter: Selbstständigkeit und Unterstützungsmöglichkeiten
- Persönliche Zukunftswünsche und konkrete Schritte für ein erfülltes Leben

Gruppenarbeit, moderierte Gesprächsrunde, Praxisbeispiele und Entwicklung persönlicher Handlungsschritte

Andrea Weinrich

12:00 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**

- Zusammenfassung der wichtigsten Seminarinhalte
- Persönliche Erkenntnisse und Erfahrungen
- Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
- Verabschiedung der Teilnehmenden

Thomas Krupp und Andrea Weinrich

Abschließendes gemeinsames Mittagessen