

Stand: Jan. 2018

Programmablauf "Vorbereitung auf den Ruhestand"**Sonntag, 17.06.2018**

- 12.00 Uhr **Anreise, anschließend Mittagessen**
- 14.00 - 15.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**
- Einführung in das Seminar
- Vorstellung der Teilnehmer/-innen

Doris Braun / Günther Grapp
- 15.00 - 16.00 Uhr **Der Ruhestand**
- Planung des nächsten Lebensabschnittes
- "Freie Zeit" sinnvoll nutzen
Vortrag und Diskussion

Doris Braun / Günther Grapp
- 16.00 - 16.30 Uhr **Kaffeepause**
- 16.30 - 17.15 Uhr **Aktuelles aus der Seniorenpolitik**
- des dbb
- der vbba

Günther Grapp
- 17.15 - 18.00 Uhr **Das Ehrenamt**
- Bedeutung des Ehrenamtes für die Gesellschaft
- Möglichkeiten des gewerkschaftlichen Engagements
Vortrag und Diskussion

Doris Braun / Günther Grapp

Montag, 18.06.2018

- 08.45- 11.00 Uhr **Das Fundament der Gesundheit:**
Bewegung, Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit
Einführung - progressive Muskelentspannung
Meine persönliche Firewall gegen Stress

dazwischen
Frühstückspause

Anja Röding, dbb-Referentin
- 11.00 - 12.30 Uhr **Versicherungen und Vorsorge für das Alter**
- Welche Versicherungen benötige ich im Alter?
- Altersvorsorge: Was ist sinnvoll und was überflüssig?
Vortrag und Diskussion

N.N. (wird durch Herrn Grapp noch gesucht)

12.30 - 14.00 Uhr

Mittagspause

14.00 - 16.30 Uhr

Erben und Vererben

- das aktuelle Erbrecht
 - Nachlass sicher regeln
 - Vorsorgevollmacht
- Vortrag und Diskussion*

Nina Ahrend, dbb-Referentin

16.30 - 17.00 Uhr

Kaffeepause

17.00 - 18.00 Uhr

Sicherheit im Umgang mit Handy, Smartphone und Internet

- Bedeutung des Internets
 - Sicher surfen
 - Funktionsweise sozialer Netzwerke
- Vortrag mit Diskussion*

N.N., dbb-Referentin

Dienstag 19.06.2018

08.45 - 10.30 Uhr

**Mögliche Ansprechpartner und grobe Inhalte zur
Pflegeversicherung**

Referentin von der Compass-Pflegeberatung

dazwischen

Frühstückspause

10.30 - 12.00 Uhr

**Mögliche Ansprechpartner und grobe Inhalte zur Versorgungshöhe /
Rentenhöhe / Beihilfe**

N.N., dbb

12.00 - 12.30 Uhr

**Abschlussdiskussion und Seminarkritik
Verabschiedung der Teilnehmer-/innen**

Doris Braun / Günther Grapp

12.30 Uhr

Mittagessen. anschließend Abreise

Kleine Veränderungen behält sich der Veranstalter vor!