

Programmablauf "Vorbereitung auf den Ruhestand"

Sonntag,

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

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

Edi Weingärtner / 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

Edi Weingärtner / Günther Grapp

Montag,

- 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 <i>Vortrag und Diskussion</i> 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 <i>Vortrag mit Diskussion</i> N.N., dbb-Referentin
<u>Dienstag</u>	
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 Edi Weingärtner / Günther Grapp
12.30 Uhr	Mittagessen. anschließend Abreise

Kleine Veränderungen behält sich der Veranstalter vor!