



## Physische und Psychische Mobilität - auch im Straßenverkehr

---

Seminar-Nr.	<b>2022 B373 EK</b>
Datum	<b>22.11.2022</b>
Uhrzeiten	<b>Beginn 10:00 Uhr   Ende 16:30 Uhr</b>
Partnerorganisation	<b>dbb brandenburg</b>
Tagungsstätte	<b>Geschäftsstelle des dbb beamtenbund und tarifunion brandenburg</b> Weinbergstraße 36 14469 Potsdam
Seminarleitung	<b>Jana Schulze</b> dbb beamtenbund und tarifunion brandenburg
Dozent:innen	<b>Andrea Weinrich</b> Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Gesundheitsmanagement für Unternehmen
Wichtiger Hinweis zur Parksituation	<ul style="list-style-type: none"><li>• am Tagungsort stehen <b>keine</b> Parkplätze auf dem Gelände zur Verfügung</li><li>• direkt vor dem Haus ist das Parken nur für Anwohner erlaubt</li><li>• Parkmöglichkeiten im nahegelegenen Karstadt Parkhaus</li></ul>

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Die Fortbildung basiert auf **Erkenntnissen der Altersforschung**. Sie geht auf sich verändernde Bedürfnisse und Erfordernisse ebenso wie auf vorherrschende (häufig falsche) Vorstellungen über das Älterwerden ein.

Ausgehend von diesem Input, eröffnet die Fortbildung den Raum, die eigenen veränderten Bedürfnisse und Erfordernisse zu erkennen. Mit Gruppen- und Selbstreflektionsarbeit sowie praktischen Übungen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Möglichkeiten für den persönlichen Alltag entdecken, die sie unterstützen, **gesund** älter zu werden und damit auch **mobil** zu bleiben.

Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die **Wahrnehmung der persönlichen Situation** und **Entwicklung individueller Maßnahmen**, um mit Veränderungen und Anforderungen umzugehen.

### 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.

### Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

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

# Inhalte

## Dienstag, 22. November 2022

- 10:00 bis 10:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Jana Schulze**
- 10:15 bis 12:30 Uhr **Ein gesundes Älterwerden – wie geht das?**  
**Fragen zur Wahrnehmung der persönlichen Situation und Entwicklung individueller Maßnahmen:**
- Was verändert sich tatsächlich, wenn wir älter werden?
  - Wie äußern sich Belastungen und Stress in meinem Alltag und wie kann ich sie bewältigen?
  - Welche Möglichkeiten gibt es für mich, mit Belastungen umzugehen?
  - Auf welche Stärken und Ressourcen kann ich zurückgreifen?
  - Was erschöpft mich und was gibt mir Energie im Alltag?
  - Was ist für mich persönlich erforderlich, um gesund und mobil zu bleiben?
- Gruppen- und Selbstreflektionsarbeit sowie praktische Übungen  
**Andrea Weinrich**
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagessen**
- 13:30 bis 14:45 Uhr **Fortsetzung des Themas**  
**Andrea Weinrich**
- 15:00 bis 16:30 Uhr **Verkehrsunfallprävention für Seniorinnen und Senioren**  
Vortrag  
**Andrea Weinrich**
- 16:15 bis 16:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**  
**Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**  
**Jana Schulze**