**Wir freuen uns, Euch am 25.06. bei den folgenden Workshops zu treffen!**

 **WS 1 Künstliche Intelligenz – Chancen und Risiken**

Digitalisierung und künstliche Intelligenz verändern die Arbeitswelt und auch unser privates Leben. In diesem Workshop schauen wir auf einzelne Stationen der Entwicklung von Datenspeicherung und Überwachung, wagen einen Blick in die Zukunft und beschäftigen uns mit der Frage, wie wir unsere Daten und die Demokratie schützen können. Es geht also um Strategien gegen die Hilflosigkeit und für digitale Selbstbestimmung. *Leitung: Frank Hasenbein, GEW-Bildungsreferent und Medienpädagoge*

**WS 2 Mobilität im Alter (Teil 1)**Schwerpunkt dieses Workshops sollen die digitalen Möglichkeiten im ÖPNV sein. Wie zahle ich bargeldlos und wie kann ich die HVV-App nutzen, um Fahrkarten zu kaufen, Fahrpreise zu erfragen und Routen mit entsprechenden Fahrplänen festzulegen.
Unter Anleitung von ehrenamtlichen Senioren wird in Kleingruppen der Umgang mit der HVV-App geübt. Über alternative Möglichkeiten im Rahmen des HVV, wie z.B. die Nutzung von Moia, wird informiert. Außerdem sollen die Pläne der Politik zur Fahrpreisgestaltung für Senioren skizziert werden.
Leitung: Michael Krieger (HVV)

**WS 2 Mobilität im Alter (Teil 2**)
Sicherheit und Orientierung im System des ÖPNV sind wichtig. Wo finde ich Hinweise zur Barrierefreiheit (Fahrstühle, Einstiegsorte)? Wie verhalte ich mich in Bus und Bahn? Wo und wie finde ich Hilfe bei Notfällen? Leitung: Michael Krieger (HVV)

**WS 3 Wohnen und Leben im Alter: "Wohnst du noch oder lebst du schon"**
Hier geht es nicht um Reklame für Ikea, wir wollen mit Euch - ausgehend von unseren/Euren Erfahrungen - Wohnformen diskutieren, die altersgerecht sind, Einsamkeit verhindern, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und den Spaß am Leben ermöglichen.

**WS 4 FASCHISMUS- Wie groß ist die Gefahr?**

Unglaublich: Die NSDAP erlangte bei den Reichstagswahlen 1928 gerade mal 2,6 Prozent der Stimmen. Vier Jahre später, im Juli 1932, waren es 37,3 Prozent!

Waren die Menschen alle nur naiv, zu uninformiert oder einfach nur verängstigt? War es das nackte Elend angesichts von sechs Millionen Arbeitslosen? Oder traf die NS-Ideologie und Propaganda mit dem Gedanken der Volksgemeinschaft auf einen Nerv, der in jedem Menschen eine Sehnsucht entstehen lassen kann? Der Trailer zum Film *„Das Schlangenei“* thematisiert die Rolle der Propaganda. Wir freuen uns auf eine lebendige Diskussion. *Leitung: Joachim Geffers & Wolfgang Svensson*

**WS 5 Was tun im Ruhestand? Ehrenamt / Berufliche Aktivitäten**

In einem offenen Austausch möchte der Workshop an den Erfahrungen der Teilnehmenden anknüpfen und aus deren Kompetenz schöpfen. Die Kolleg\*innen werden dazu aufgefordert, Beispiele eigener ehrenamtlicher Beschäftigungen oder beruflicher Tätigkeiten darzustellen, Fragen zu beantworten und ihr Wissen zu teilen. Dieser Erfahrungsschatz soll Ruheständler\*innen, die noch auf der Suche nach sinnvoller Beschäftigung sind, Anregungen geben.

**WS 6 Yoga für mehr Entspannung & Beweglichkeit**

In diesem Workshop nutzen wir Yoga auf und mit dem Stuhl als Kraftquelle für unseren Alltag, um beweglich und fit zu bleiben und uns insgesamt gesünder und ausgeglichener zu fühlen.
Bring gute Laune und Neugierde mit, gemütliche Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst, und etwas

Warmes zum Überziehen für die Schlussentspannung. Auch eine kleine Decke oder ein Handtuch zum

Unterlegen oder als Polster können hilfreich für dich sein. *Leitung: Swantje Thiele*

**WS 7 Gedächtnistraining – Betriebsanleitung für das Gehirn**

Ob es der verlegte Autoschlüssel oder die vergessene PIN ist – manchmal wünscht man sich, dass das Gehirn zuverlässiger funktioniert.
In dem Workshop lernen Sie effektive Merktechniken, die in nahezu allen Lebensbereichen anzuwenden sind. Das hat einen praktischen Nutzen im Alltag, ist aber auch für die geistige Fitness im höheren Alter von Bedeutung. … und nicht zuletzt bringt es Spaß. *Leitung: Jürgen Petersen*

**WS 8 Bewegung als Prävention**

In einem Mix aus Theorie und Praxis werden die Teilnehmenden an diesem Workshop von einer Trainerin des ETV-Sportprogramms über die Bedeutung von Training und Bewegung bis ins hohe Alter informiert und zu entsprechenden sportlichen Übungen angeleitet und motiviert.

Dieser praktische Bewegungs-Teil wird in der „Soft-Form“- ohne Sportkleidung und der Notwendigkeit des anschließenden Duschens- stattfinden.

**WS 9 Politische Lieder**Erinnern…Kampf…Sehnsucht…Solidarität…fragen…Freiheit…suchen…loslassen
**Lass uns singen!**

* Wir werden eine Liste von Liedern zum Mitsingen und/oder Zuhören vorbereiten
* Du schlägst ein Lied vor, das Dir etwas bedeutet: Direkt beim Workshop oder vorweg für die Liste per Mail bei Rudolf r.abrams@web.de

*Leitung: Rudolf Abrams & Ilona Wilhelm*

**WS 10** **Finanzierung im Pflegefall**

Der Workshop richtet sich an Kolleg\*innen, die bislang (fast) keine Vor-kenntnisse zum Thema Pflegeleistungen und deren Finanzierung haben. Es wird eine einfache Einführung in die verschiedenen Arten der Pflege, die Leistungsansprüche und Finanzierungsfragen geben. An Fallbeispielen werden dazu einige Probleme in der Gruppe anhand vorliegender Arbeitsmaterialien vertiefend erörtert. Info-Material wird zur Verfügung gestellt. *Leitung: Holger Radtke*

**WS 11 Fair Childhood - Projekte und Aktivitäten**

In dem Workshop möchten wir z.B. folgende Punkte diskutieren:

* Was ist die GEW-Stiftung **Fair Childhood** und warum unterstützt die GEW gemeinsam mit der Bildungsinternationale den Kampf gegen Kinderarbeit?
* Unterschiede des gewerkschaftlichen Ansatzes zu dem anderer Nichtregierungsorganisationen.
* Wie kann sich ein GEW-Mitglied in der Arbeitsgruppe „Bildung statt Kinderarbeit“ einbringen?

*Leitung: Volker Peters*

**WS 12 Vorsorge- und Betreuungsvollmacht, Patientenverfügung**

Was und wie kann für den Fall der Fälle geregelt werden, wenn man/frau selbst nicht mehr in der Lage dazu ist? Sollte man/frau durch Unfall, schwere Krankheiten oder Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter nicht mehr in der Lage sein, die alltäglichen Angelegenheiten selbst zu regeln, kann Vorsorge durch Vollmachten geregelt werden. *Welche* Vollmacht und Verfügung *was* regelt, was beachtet werden sollte, darum geht es in diesem Workshop. Eure Erfahrungen in der Praxis werden gesammelt und ebenfalls beleuchtet.

*Leitung: Martin Beyer (ASB)*

**WS 13 „Alle wollen alt werden - keiner will alt sein". Geriatrie - altersgerechte Medizin**In unserem Workshop geben wir einen strukturierten Überblick zu Gerontologischen Grundlagen.
Wir gehen auf altersbedingte Einschränkungen und gehäuft auftretende Erkrankungen ein, wie auch auf Hilfsmittel und Multimedikation im Alter.  Fragen aus dem Plenum werden berücksichtigt.

Die Referentin und der Referent kommen aus dem Albertinen-Haus, seit 1980 Zentrum für Geriatrie in Hamburg- Schnelsen. *Leitung: Renate Feldtkeller & Wolfgang Schwibbe*