



Gemeinsam die  
soziale und digitale  
Teilhabe älterer  
Menschen stärken

# Bridge the Gap! Schulungskonzept & Curriculum



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

## Über diese Publikation

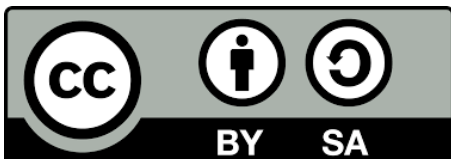
Dieses Schulungskonzept und Curriculum ist die zweite Veröffentlichung des Projektes **Bridge the Gap!**. Das Curriculum wurde im Jahr 2021 entwickelt und getestet.

Das Ziel der Schulungen im Rahmen des Projekts ist es, älteren Personen das Wissen, die Fähigkeiten und die Kompetenzen zu vermitteln, um altersfreundliche Umgebungen zu gestalten und lokale Aktivitäten zu initiieren. Dabei soll eine Reihe von digitalen Werkzeugen und bewährten Methoden innerhalb der verschiedenen lokalen Kontexte genutzt werden.

Projekt-Webseite:

[www.bridgethegap-project.eu](http://www.bridgethegap-project.eu)

Copyright (c) 2022 Bridge the Gap! Konsortium



Diese Veröffentlichung ist lizenziert unter einer internationalen [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) Lizenz (CC BY SA 4.0)

Bild Titelseite: iStock.com/DisobeyArt



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung tragen alleine die Verfasser\*innen; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## Partner und Kontakt

Das Erasmus+ Projekt **Bridge the Gap!** begann im Oktober 2020 und läuft bis Ende September 2022. An dem Projekt sind Partnerorganisationen in fünf europäischen Ländern beteiligt:

- ISIS Institut für Soziale Infrastruktur  
Frankfurt, Deutschland  
Europäische Koordinierung  
Jana Eckert  
[eckert@isis-sozialforschung.de](mailto:eckert@isis-sozialforschung.de)  
[www.isis-sozialforschung.de](http://www.isis-sozialforschung.de)
- queraum. kultur- und sozialforschung  
Wien, Österreich  
Susanne Dobner, Anita Rappauer  
[dobner@queraum.org](mailto:dobner@queraum.org)  
[rappauer@queraum.org](mailto:rappauer@queraum.org)  
[www.queraum.org](http://www.queraum.org)
- Lunaria  
Associazione di Promozione Sociale e Impresa Sociale  
Rom, Italien  
[andreis@lunaria.org](mailto:andreis@lunaria.org)  
[www.lunaria.org](http://www.lunaria.org)
- Asociacija Senjorų Iniciatyvų Centras (Zentrum für Senioreninitiativen, SIC)  
Kaunas, Litauen  
Edita Satiene  
[e.satiene@gmail.com](mailto:e.satiene@gmail.com)  
[www.senjoru-centras.lt](http://www.senjoru-centras.lt)
- AFEdemy, Academy on age-friendly environments in Europe BV  
Gouda, Die Niederlande  
Willeke van Staalduinen,  
Loes Hulsebosch  
[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)  
[hulsebosch@hm-advies.nl](mailto:hulsebosch@hm-advies.nl)  
[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)

## Inhalt

<b>1. Einführung .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Das Schulungskonzept .....</b>	<b>8</b>
2.1 Empfehlungen von Expert*innen und potenziellen Schulungsteilnehmenden .....	8
2.2 Prozess der Curriculum-Entwicklung .....	9
2.3 Strukturierung der Workshops .....	10
<b>3. Lerninhalte.....</b>	<b>12</b>
3.1 Das Konzept des altersfreundlichen Lebensumfelds .....	12
3.3 SHAFE - Details und konkrete Beispiele .....	17
3.3.1 SMARTE Umgebungen .....	17
3.3.2 GESUNDHEITSFÖRDERNDE Umgebungen .....	17
3.3.3 GEBAUTE Umgebungen.....	18
<b>4. Digitale Kompetenzen Schritt für Schritt .....</b>	<b>19</b>
4.1 Methoden zur Bewertung von Motivation und Erwartungen .....	19
4.1.1 Bewertung: Erwarteter Nutzen der Schulung .....	20
4.1.2 Einstellung gegenüber IKT vor der Schulung .....	22
4.2 Instrumente zur Bewertung der Vorerfahrungen/digitaler Fähigkeiten .....	24
4.2.1 Einschätzung der Vorkenntnisse .....	24
4.2.2 Bewertung der Fähigkeiten/des Selbstvertrauens .....	27
4.3 Digitale Geräte.....	29
4.3.1 Was ist ein Computer? .....	30
4.3.2 Was ist ein Laptop? .....	30
4.3.3 Was ist ein Tablet? .....	30
4.3.4 Was ist ein Smartphone? .....	31
4.4 Das Internet.....	31
4.5 Soziale Medien .....	32
4.6 Fotos, Videos, Sprachaufzeichnungen .....	37
4.7 Nützliche Technik in den eigenen vier Wänden.....	38
4.8 Die Cloud .....	40
<b>5. Bewährte Praktiken: Altersfreundliche Initiativen, unterstützt durch digitale Werkzeuge..</b>	<b>41</b>
5.1 Digital, gesund altern, Niederösterreich .....	41
5.2 Mobilitäts-Scouts starten einen eigenen Blog, Wien .....	42
5.3 SeniorenNetz, Märkisches Viertel, Berlin .....	43
5.4 Oll Inklusiv, Hamburg.....	45
5.5 Sprühhilfe statt Gehhilfe - Old Robinson Sprayers, Hanau .....	46

5.6	Pane e Internet (Brot und Internet), Region Emilia-Romagna .....	47
5.7	Nonni su Internet (Großeltern im Internet), Italien .....	49
5.8	„Kommt zusammen, liebe Senior*innen“, Vilnius und Kaunas .....	50
5.9	Genius Loci: Urbanisierung und Zivilgesellschaft, Kaunas.....	52
5.10	Soziale Medien für Nachbarschaftswache, Niederlande .....	53
5.11	iZi Experience Home, Den Haag .....	54
5.12	Stolper-Kampagne, Den Haag.....	56
5.13	App zum Melden von Problemen im öffentlichen Raum (Slim Melden), Niederlande .....	57
5.14	Alliantie Digitaal Samenleven (Bündnis Digitale Gesellschaft), Niederlande .....	58
5.15	Kommunale Plattform für Nachbarschaftsinitiativen, Niederlande.....	59
<b>6.</b>	<b>Übungen und Hausaufgaben.....</b>	<b>60</b>
6.1	Wie geht es mir? Was ist mir wichtig? .....	60
6.2	Meine Nachbarschaft durch eine „altersfreundliche Brille“ betrachten .....	61
6.3	Stimmen aus der Nachbarschaft sammeln .....	62
6.4	Übung mit sozialen Medien und Emojis .....	62
6.5	Lokale altersfreundliche Projekte: Konzept und Struktur .....	63
6.7	Technik-Detektiv*innen.....	66
6.8	Routenplanung .....	66
6.9	Digital mit der Kommune kommunizieren.....	67
6.10	Mind-Mapping für die Suche nach Unterstützer*innen .....	68
<b>7.</b>	<b>Evaluationsmethoden.....</b>	<b>69</b>
7.1	Selbstreflexion für einzelne Teilnehmende und/oder Projektgruppen .....	69
7.2	Fischernetz-Methode .....	70
7.3	Bewertung der Schulung mit der Bullseye-Methode.....	71
7.4	Visuelle Dialogmethode zur Evaluation: Die Blume .....	72
7.5	Abschließende Bewertung der Schulungsreihe .....	73
7.6	Selbstreflexion für Schulungsleiter*innen .....	74
	<b>Anhang 1: Arbeitsblatt Konzeptentwicklung .....</b>	<b>75</b>
	<b>Anhang 2: Evaluationsbogen für die Schulungsleitung: Schulungseinheiten .....</b>	<b>77</b>
	<b>Anhang 3: Evaluationsbogen für Schulungsleiter*innen: Abschluss der Schulung .....</b>	<b>79</b>
	<b>Anhang 4: Evaluationsbogen für Teilnehmende: Ende der Schulung .....</b>	<b>80</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Der Goldene Kreis im Bridge the Gap!-Konzept .....	6
Abbildung 2: Der Zyklus des erfahrungsbasierten Lernens .....	7
Abbildung 3: Die acht Domänen des altersfreundlichen Lebensumfeldes der WHO .....	15
Abbildung 4: Bewertung der Einstellung gegenüber IKT .....	23
Abbildung 5: Einschätzung der Erfahrungen mit IKT .....	27
Abbildung 6: Bewertung der Fähigkeiten und des Selbstvertrauens.....	29
Abbildung 7: Planung des Blogs der Mobilitäts-Scouts .....	42
Abbildung 8: Treffen der Mobilitäts-Scouts, .....	43
Abbildung 9: WhatsApp für die Sicherheit in der Nachbarschaft nutzen .....	53
Abbildung 10: iZi Living Lab Den Haag.....	54
Abbildung 11: Demonstration im iZi Haus Den Haag.....	55
Abbildung 12: Stolper-Kampagne des Seniorenbeirates Den Haag .....	56
Abbildung 13: Gouda - Bericht über die Freiflächen .....	57
Abbildung 14: Informations-Plattform Seghwaert Doet! .....	59
Abbildung 15: Beispiel eines möglichen Ergebnisses.....	61
Abbildung 16: Set von Emojis .....	63
Abbildung 17: Arbeitsblatt Konzeptentwicklung .....	64
Abbildung 18: Beispiel für eine Mind-Map, die für ein Brainstorming verwendet werden kann. ....	68
Abbildung 19: Ergebnisse einer Fischernetz-Übung der Mobilitäts-Scouts in Wien .....	70
Abbildung 20: Beispiel für die Bullseye-Methode (Ergebnis).....	71
Abbildung 21: Visualisierung der Blumen-Evaluationsmethode.....	72

## 1. Einführung

Altern mit Lebensqualität bedeutet unter anderem, dass Menschen möglichst lange autonom und selbstbestimmt leben können. Deshalb sollten Lebenswelten so gestaltet sein, dass sie Selbstständigkeit und soziale Teilhabe unterstützen. Inzwischen umfasst soziale Teilhabe zunehmend auch digitale Teilhabe, denn die Digitalisierung verändert fast alle Bereiche unserer Gesellschaft. Eine umfängliche Teilhabe an der Gesellschaft erfordert oftmals neue Kenntnisse und Fähigkeiten. Es ist daher äußerst wichtig, dass wir die digitale Kluft verringern, die bestimmte Gruppen (z. B. ältere Menschen) von denen trennt, die vollen Zugang zur digitalen Welt haben. **Bridge the Gap!** verbindet diese beiden Herausforderungen: Ältere Menschen werden darin bestärkt und geschult, ihre Städte und ihre Umgebung mit Hilfe digitaler Werkzeuge zu erkunden, zu analysieren und (neu) zu gestalten.

**Bridge the Gap!** zielt darauf ab, Methoden zu entwickeln und zu erproben, um ältere Lernende dabei zu unterstützen, ihre digitalen Kompetenzen zu verbessern und sich gleichzeitig in ihrerem Umfeld zu engagieren. Das Curriculum zielt darauf ab, Erwachsenenbildner\*innen und Organisationen, die mit oder für ältere Menschen arbeiten, dabei zu unterstützen, ähnliche Schulungen für diese Zielgruppe durchzuführen. Das Schulungskonzept und Curriculum dienen als Grundlage für die Schulungen mit älteren Erwachsenen, die ihre eigenen Ideen auf der Grundlage ihrer Interessen und Bedürfnisse entwickeln möchten. Ältere Menschen werden außerdem dabei unterstützt und befähigt, starke Teams und Netzwerke aufzubauen und inklusive Nachbarschaftsinitiativen umzusetzen. Die Schulung verbindet auf innovative Weise die Themen altersfreundliche Umgebung und digitale Kompetenz.

### **Die Grundsätze des Schulungskonzeptes von Bridge the Gap! sind:**

- a) Anpassung an die Bedürfnisse und das Vorwissen der Lernenden;
- b) Wechselnde Rollen der Teilnehmenden: ältere Menschen als Lernende und ältere Menschen als Expert\*innen;
- c) Der goldene Kreis (Simon Sinek): vom 'Warum' ausgehend arbeiten;
- d) An die Lernstile der Teilnehmenden anknüpfen (David Kolb) und den gesamten Lernzyklus durchlaufen, wodurch das Gelernte über einen längeren Zeitraum hinweg erhalten bleibt.

Zu a): Unser Schulungskonzept und das Curriculum basieren auf der Annahme, dass flexible Schulungsformate, kreative und bedarfsgerechte Methoden und ein personenzentrierter Ansatz den Lernprozess fördern. Den Lernenden sollte außerdem genügend Zeit gegeben werden, um Ideen auszutauschen und die von Referierenden (Externe oder andere Teilnehmende) vermittelten Informationen zu verarbeiten. Unsere Erfahrung aus früheren Projekten zeigt, dass Schulungsleiter\*innen eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen sollten, die das Lernen erleichtert sowie den Teilnehmenden Wissen vermitteln sollten, das diese als relevant und sinnvoll für ihr soziales Engagement empfinden.

An den von den Teilnehmenden vorgebrachten Fallbeispielen aus ihrem eigenen Umfeld kann während der Schulung konkret Bezug genommen und das Gelernte erprobt werden. Dadurch wird neu erworbenes Wissen direkt und nachhaltig anwendbar. Es ist außerdem wichtig, das Niveau der digitalen Kenntnisse und Fähigkeiten sowie die Interessen und eventuelle Barrieren (beispielsweise finanzieller oder gesundheitlich Art) der Lernenden einzuschätzen und die Schulungsinhalte darauf abzustimmen. Hieran sollten sich die im Rahmen der Schulung vorzustellenden Möglichkeiten, digitale Werkzeuge in lokalen Initiativen einzusetzen, orientieren.



Zu b): Ältere Lernende werden als Expert\*innen für ihre Lebenswelten und unterschiedliche Themengebiete ernst genommen und als kompetente Beurteiler\*innen der Schulungsqualität wahrgenommen. Sie entwickeln ihre eigenen Ideen auf Grundlage ihrer Interessen und Bedürfnisse und werden dabei unterstützt, starke Teams und Netzwerke aufzubauen, um anschließend eigene altersfreundliche Nachbarschaftsinitiativen umzusetzen. Während der Schulung können die Teilnehmende verschiedene Rollen einnehmen: als Lernende, als Expert\*innen für Unterthemen und als (Co-)Moderator\*innen. Die Schulungsleiter\*innen sind (nur) Vermittler\*innen des Lernprozesses.

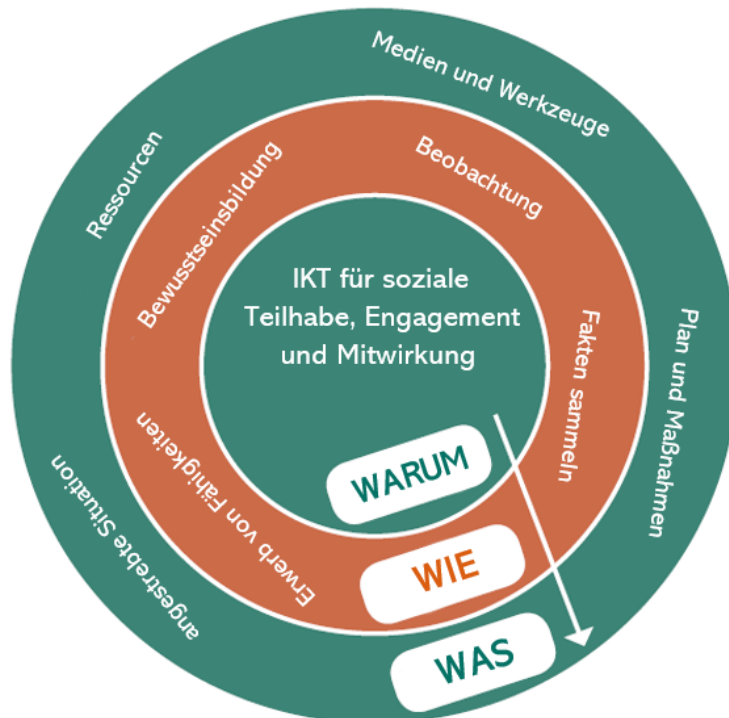


Abbildung 1: Der Goldene Kreis im Bridge the Gap!-Konzept

Zu c): Unser Schulungskonzept sieht vor, nach dem Goldenen Kreis von Simon Sinek<sup>1</sup> zu arbeiten. Der Goldene Kreis besteht aus drei Kreisen. Im Zentrum steht das „Warum“, gefolgt vom „Wie“, und ganz außen dem „Was“. Menschen beginnen oft mit dem äußeren Kreis ('Was') und arbeiten sich dann von außen nach innen vor („Wie“ und „Warum“). Idealerweise sollten Sie jedoch beim Kern beginnen: 'Warum' und von innen nach außen arbeiten. Im Folgenden finden Sie eine Erklärung der Kreise:

### Warum?

Sineks Konzept besagt, dass das „Warum“ das wichtigste Element bei der Kommunikation ist. Indem Sie zuerst „Warum?“ und erst im Anschluss nach dem „Wie?“ und „Was?“ fragen, können Sie eine Botschaft besser an die Lernenden vermitteln. „Warum ist es wichtig, dass sich ältere Menschen aktiv in ihrer Nachbarschaft engagieren?“; „Warum ist es wichtig, dass sie dafür digitale Werkzeuge nutzen können?“. Die Antwort kann lauten: „Um selbständig zu bleiben“, „Um weiterhin am Gemeinschaftsleben teilzunehmen“ oder „Um sich selbst als wichtigen Teil der Gemeinschaft wahrzunehmen“. Indem Sie diese Frage klären, wird das Ziel oder das erwartete Ergebnis klar.

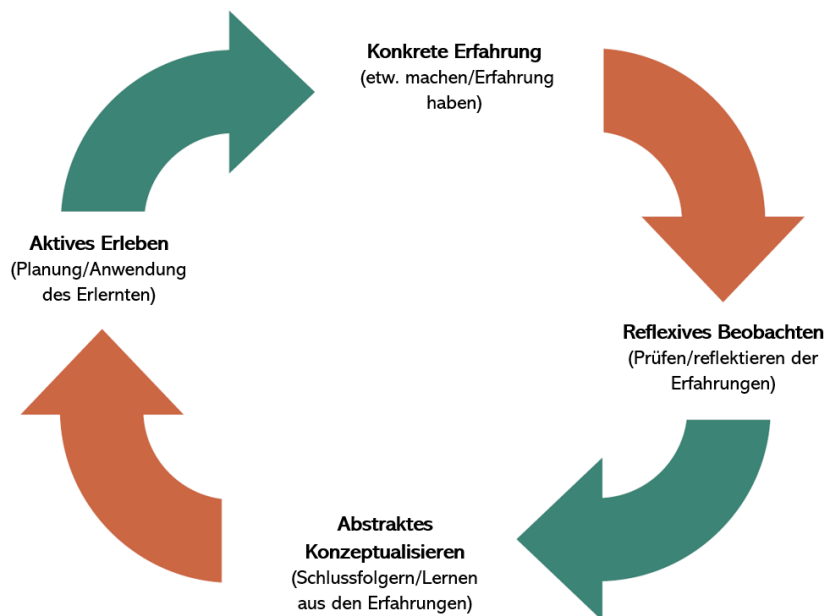
<sup>1</sup> SINEK, S. (2020): The Golden Circle Presentation. Online verfügbar unter: <https://simonsinek.com/commit/the-golden-circle> [Aufgerufen am 28.02.2022].

*Wie?*

Sie können danach folgende Fragen stellen: „Wie ist die Situation jetzt?“; „Wie sind die Dinge organisiert?“; „Welche Dinge laufen gut und wo gibt es Hindernisse?“. Anschließend kann eine Übersicht zu den Stärken, Netzwerken, Unterstützungsmöglichkeiten und „Baustellen“ erstellt werden.

*Was?*

Und schließlich kann gefragt werden: „Was muss getan werden, um das gewünschte Ergebnis (das Ziel) zu erreichen?“. Wenn Sie zunächst die Frage beantworten, wie die Dinge im Moment organisiert sind, ergibt sich ein gutes Bild, das zeigt, wo die Möglichkeiten liegen: innerhalb des Netzwerks, der Gemeinde oder in Zusammenarbeit mit anderen.



*Abbildung 2: Der Zyklus des erfahrungsbasierten Lernens*

Zu d): Der Lernzyklus, den David Kolb in seinem 1984 veröffentlichten Modell analysiert hat, umfasst im Wesentlichen vier Phasen, die ein effektives Lernen ermöglichen: Konkrete Erfahrung, reflexives Beobachten, abstraktes Konzeptualisieren und aktives Erleben. Die vier Phasen des Lernprozesses können auch als vier Lernstile betrachtet werden. Die Schulungsleiter\*innen sollten daher verschiedene Formate verwenden und zwischen diesen abwechseln, sodass allen Teilnehmenden Input auf unterschiedliche Arten vermittelt wird. Konkret bedeutet dies, dass eine Vielzahl von Themen, über die gesprochen werden kann, berücksichtigt werden sollte, sowie verschiedene Arten Dinge auszuprobieren, ihnen auf den Grund zu gehen, gemeinsam über Möglichkeiten zu sprechen, zu präsentieren, zu üben und anschließend zu diskutieren. Es bedeutet auch eine Vielzahl von Aufgaben, die alleine oder in Gruppen durchgeführt werden sowie unterschiedliche Möglichkeiten, sich selbst Gedanken zu machen und sich gegenseitig zu inspirieren.

In allen Schulungen wird sowohl auf Aspekte smarter altersfreundlicher Lebenswelten als auch auf die damit verbundenen digitalen Möglichkeiten eingegangen.



## 2. Das Schulungskonzept

### 2.1 Empfehlungen von Expert\*innen und potenziellen Schulungsteilnehmenden

Um die nationalen Berichte für die **Bridge the Gap! Kurzinfo** zu erstellen, führten alle Partner leitfadengestützte Interviews mit Expert\*innen und potenziellen Schulungs-Teilnehmende, unter anderem zu Empfehlungen für das Schulungsformat von **Bridge the Gap!**, durch.

Was wir vor allem aus früheren Projekten und den durchgeführten Interviews gelernt haben, ist die Notwendigkeit der Berücksichtigung der unterschiedlichen Interessen der Menschen und deren individuellen Bedürfnisse. Einige Teilnehmende möchten lernen, wie man digitale Werkzeuge für alltägliche Aufgaben, wie z. B. Online-Einkäufe und -Banking, Terminvereinbarungen, Versand von Dokumenten usw., nutzt. Andere möchten kreative Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Werkzeugen erlernen, z. B. Fotobearbeitung, das Erstellen von Effekten mit Fotos oder auch Zeichnen. Des Weiteren möchten Teilnehmende lernen, Smartphones, Messenger-Dienste und QR-Codes zu benutzen, um beispielsweise Freunde zu finden und mit ihnen zu kommunizieren oder einen Termin beim Arzt zu vereinbaren. Fortgeschrittene Teilnehmende hingegen möchten sich über ihre Hobbys informieren und lernen, wie bestimmte Anwendungen benutzt werden können. Andere möchten mit Hilfe von digitalen Geräten Radio hören und Fernsehsendungen sehen.

Ältere Menschen sollten in der Lage sein, Technik verschiedenen Kontexten zu verstehen. Dies fördert das Selbstvertrauen derjenigen, die eher unsicher sind, und kann sie dazu ermutigen, zu erkunden, wie Technik dabei unterstützen kann, sich in das Gemeinschaftsleben einzubringen. Es ist auch wichtig, älteren Menschen viele verschiedene Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie sich für ein altersfreundliches Umfeld einbringen können. So sind ältere Menschen nicht nur Teilnehmende, die ihre eigenen Ideen für Initiativen und Projekte verfolgen, sondern sie übernehmen auch die Rolle von Fürsprecher\*innen für andere Senior\*innen oder die von fachkundigen Berater\*innen, z. B. darüber, wie digitale Angebote und Geräte gestaltet sein sollten, um von ältere Menschen bestmöglich genutzt werden zu können.

Außerdem sollten die unterschiedlichen digitalen Kompetenzen und Interessen, welche die Teilnehmenden mitbringen, in Projekten und Schulungen berücksichtigt werden. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, das breite Spektrum an digitalen Werkzeugen für unterschiedliche Bedürfnisse und Zwecke aufzuzeigen, wie beispielsweise:

- Fotografieren und Weiterleiten von Fotos mit dem Smartphone (Fotografieren von altersfreundlichen Beispielen in Ihrer Nachbarschaft oder von Orten, die verbessert werden müssen);
- Mit Hilfe von Telekommunikationsmitteln mit anderen Teilnehmenden in Verbindung bleiben;
- Sprachaufnahmefunktion des Smartphones: Bewohner\*innen der eigenen Gemeinde bzw. des Stadtteils können dazu befragt werden, wie sie ihr Viertel sehen (Was gefällt ihnen am besten? Was könnte verbessert werden?);
- Produktion von (kurzen) Videoclips über bestimmte Situationen oder Begebenheiten im eigenen Stadtteil/der Gemeinde, z. B. (problematische) Situationen für ältere Fußgänger\*innen beim Überqueren der Straße;
- Hochladen von Audiodateien auf eine Plattform oder Erstellen eines Podcasts;
- Einen Blog erstellen.

### Empfehlungen für die Organisation von Schulungen:

- Ort: Prüfen Sie Erreichbarkeit, Kosten, Atmosphäre;
- Timing: nicht zu früh am Morgen und nicht zu spät am Abend; berücksichtigen Sie die Jahreszeit: Hitze oder Schnee und Glättegefahr können die Teilnahme erschweren;
- Intervalle zwischen den Schulungseinheiten: nicht zu lang;
- Größe der Gruppen: Viele ältere Erwachsene wünschen sich eine persönliche Schulung - ein Kurs in kleinen Gruppen (maximal 5-8 Personen) hat sich als praktikabel erwiesen;
- Berücksichtigen Sie unterschiedliche Niveaus von Vorkenntnissen und digitalen Fähigkeiten;
- Führen Sie praktische Übungen durch und geben Sie Hausaufgaben auf;
- Schaffen Sie eine lebendige Atmosphäre und Raum für sozialen Austausch.

### Vorschläge für die Gestaltung der Schulungseinheiten

- Vermitteln Sie das (die) Ziel(e) der Schulung und wie diese erreicht werden sollen möglichst deutlich;
- Bleiben Sie stets geduldig;
- Es ist hilfreich, flexibel zu bleiben und sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Gruppe zu richten;
- Achten Sie darauf, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und Spaß an und mit digitalen Werkzeugen zu vermitteln;
- Beginnen Sie mit den Grundlagen digitaler Fähigkeiten (sofern dies den Vorkenntnissen angemessen ist);
- Stellen Sie die Vorteile digitaler Anwendungen anschaulich dar (vorzugsweise von anderen Teilnehmenden oder anderen Personen in ähnlichem Alter wie die Teilnehmenden);
- Denken Sie daran, digitale Fertigkeiten Schritt für Schritt zu vermitteln: Wenn die Teilnehmenden 'Enter' drücken müssen, beschreiben Sie dies;
- Stellen Sie Lernmaterial (auch) in gedruckter Form zur Verfügung.

## 2.2 Prozess der Curriculum-Entwicklung

Das Curriculum wurde in jedem Partnerland getestet. Zwischen 12 und 20 ältere Menschen pro Land wurden bis Januar 2022 in fünf bis sechs Schulungssitzungen bzw. Workshops geschult. Dabei wurden teilweise eigene lokale altersfreundliche Projekte konzipiert und durchgeführt. Je nach lokalem Kontext und Gegebenheiten konnten die Schulungen in Präsenz, online oder hybrid, d.h. in einer Kombination aus beidem, durchgeführt werden.

Der Schulungsplan von **Bridge the Gap!** besteht aus verschiedenen Teilen:

- Thematische Sitzungen und Expert\*innenbeiträge, unter anderem über die Konzepte altersfreundlicher Umgebungen (AFE) sowie smarter, gesundheitsfördernder und altersfreundlicher Umgebungen (SHAFE), die breite Palette digitaler Anwendungen und ihre Verwendung im Rahmen der **Bridge the Gap!**-Schulungen;
- Praktische Sitzungen, in denen inspirierende Praxisbeispiele diskutiert und Geräte in Workshops ausprobiert werden können;

- Aufgaben zum Selbstlernen zwischen den Schulungsterminen, die es den Teilnehmenden ermöglichen, den Input und das neu erworbene Wissen anzuwenden und Lernerfahrungen zu machen, die in den folgenden Sitzungen reflektiert werden.

### 2.3 Strukturierung der Workshops

Dieser Überblick über die Workshop-Abläufe ist als Leitfaden gedacht, nicht als strikte Vorgabe. Es ist insbesondere ratsam, auf Grundlage der oben vorgestellten Prinzipien zu arbeiten und die Inhalte an die lokalen Gegebenheiten sowie die Interessen und Vorerfahrungen der Teilnehmenden anzupassen.

#### **Titel des Workshops/**

#### **der Schulungseinheit**

#### **Ablauf: Mögliche Inhalte und Methoden**

##### 1. Einführung<sup>2</sup>

- Ziel der Schulung.
- Gegenseitiges Kennenlernen.
- Fragen zur Einführung ins Thema:
  - Können Sie uns mehr über Ihr soziales Leben und Ihr Umfeld erzählen?
  - Was ist Ihrer Meinung nach wichtig für Ihr soziales Leben und Ihr Umfeld?
  - Auf welche Art von Problemen stoßen Sie in Ihrem sozialen Leben oder Umfeld? Die Schulungsleitung stellt die Bereiche einer altersfreundlichen Umgebung vor und regt die Teilnehmenden dazu an, Beispiele in Ihrem eigenen Umfeld zu finden. Auch hier relevante digitale Anwendungen können erfragt werden.
  - Warum glauben Sie, dass gemeinschaftliches Engagement und der Einbezug derer, für die eine Maßnahme geplant wird (Co-Creation), wichtig sind?
- Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, ihren Lernstil nach Kolb zu entdecken (handeln, denken, beobachten, fühlen).
- Einführung von SHAFE (smartes, gesundheitsförderndes, altersgerechtes Lebensumfeld).
- Altersfreundliche Umgebungen und verschiedene 'Rollen', in welchen sich die Teilnehmenden engagieren können.
- Aufzeigen des breiten Spektrums der Nutzung von „digitalen Werkzeugen“ in altersfreundlichen Initiativen.

##### Mögliche Hausaufgaben

- Machen Sie Fotos von altersfreundlichen Beispielen in Ihrem Umfeld (Viertel, Stadtteil, Gemeinde) oder von Orten, die verbessert werden sollten.
- Befragen Sie andere (ältere) Bürger\*innen, wie sie ihr Viertel sehen. Was gefällt ihnen am besten? Was könnte ihrer Meinung nach verbessert werden?

<sup>2</sup> Jeder Workshop wurde in der Pilotphase von der Schulungsleitung und den Teilnehmenden bewertet.

## 2. Einführung in digitale Werkzeuge

- Besprechung der Hausaufgaben.
- Gute Praxisbeispiele, wie digitale Werkzeuge in sozialen und physischen Umgebungen eingesetzt werden können.
- Frage an die Teilnehmenden: Welche Probleme könnten Sie Ihrer Meinung nach mit digitalen Werkzeugen entgegenwirken? Übung mit einer der genannten digitalen Anwendungen.
- Frage an die Teilnehmenden: Was ist ein gemeinsames Thema, an dem Sie arbeiten können?
- Die Teilnehmenden finden sich in Projektgruppen zusammen.
- Übung zur Bewertung der digitalen Fähigkeiten der Teilnehmenden.

### Mögliche Hausaufgabe

- Arbeiten Sie bis zum nächsten Workshop weiter an Ihrem gemeinsamen Projekt. Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber. Welche Fragen gilt es zu klären?

## 3. Lernen und Üben mit digitalen Werkzeugen I

- Besprechung der Hausaufgaben.
- Die Teilnehmenden besprechen Ihr gemeinsames Thema und wie ihr Vorhaben durch digitale Werkzeuge unterstützt werden kann.
- Schritt für Schritt: Lernen und Üben digitaler Fähigkeiten.
- Fokus auf Peer Learning (die Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig).

### Mögliche Hausaufgabe

- Finden und üben Sie mit digitalen Anwendungen in den Bereichen Sicherheit, Kommunikation und Gesundheit.

## 4. Lernen und Üben mit digitalen Werkzeugen II

- Wiederholung, Fortführung des Lernens und Übens.

## 5. Beurteilen und Handeln

- Besprechung der Hausaufgaben.
- Die Teilnehmenden diskutieren, analysieren und bewerten die Fortschritte ihrer Projekte und die Ergebnisse.

### Fragen an die Teilnehmenden:

- Was halten Sie selbst von den Ergebnissen?
- Ist es wichtig, weiter daran zu arbeiten oder nicht?

## 6. Abschluss und Ausblick

- Abschluss des Schulungs-Kreislaufes.
- Gesamtevaluation.
- Resümee und abschließende Botschaften.

### 3. Lerninhalte

#### 3.1 Das Konzept des altersfreundlichen Lebensumfelds

Das Konzept des altersfreundlichen Lebensumfelds (Age-Friendly Environments, AFE) lässt sich anhand der von guten Praxisbeispielen, die in mehreren Erasmus+ Projekten zusammengetragen wurden, leichter verstehen. Das *Sensibilisierungshandbuch für Organisationen, Vereine und Kommunen*<sup>3</sup>, das im Rahmen des Projekts Mobility Scouts entwickelt wurde, veranschaulicht das Konzept im Bereich Mobilität mit altersfreundlichen Initiativen, wie z. B. die „Kartierung von Hindernissen für die alter(n)sgerechte Mobilität und Entwicklung von Lösungsvorschlägen“ (S. 14), das „Training für ältere Menschen und Fahrerinnen/Fahrer öffentlicher Verkehrsmittel“ (S. 18), Informationen zur Sicherheit im Straßenverkehr (S. 21) und das lokale Projekt „Gemeinsam mobil: Aktivitäten am Main“ zur Förderung der Inklusion von Menschen mit Demenz (S. 24). Das *Compendium of Good Practices of Advocacy for Age-Friendly Environments*<sup>4</sup> und das *Age-Friendly Environments Activists Erfahrungshandbuch*<sup>5</sup>, die im Rahmen des AFE Activists-Projekts entwickelt wurden, enthalten bewährte Praktiken und lokale Initiativen in verschiedenen AFE-Bereichen: von aktivistischen Aktionen bis hin zu öffentlichen Dienstleistungen und Sozialunternehmen, die durch die Zusammenarbeit verschiedener Akteur\*innen entwickelt wurden. Das *Compendium of good practices in the creation of smart, healthy and age-friendly environments*<sup>6</sup>, welches im Rahmen des Projekts Hands on SHAFE entwickelt wurde, enthält gute Praxisbeispiele für die Schaffung altersfreundlicher Umgebungen in den folgenden vier Bereichen: Smart, Gesundheit, Gebaute Umwelt und Business. Die genannten bewährten Praktiken wurden mit dem Ziel gesammelt, deren Umsetzung (mit Anpassungen an lokale Gegebenheiten) an anderen Orten anzuregen.

Unabhängig vom Ursprung der Initiative, d.h. von unten nach oben („bottom up“, z. B. Donauinsel - auf dem Weg zu einem barrierefreien Erholungsgebiet, Mobility Scouts) oder von oben nach unten („top down“, z. B. iZi Woning, AFE Activists), wurden alle Initiativen auf der Grundlage des Co-Creation-Ansatzes unter Einbeziehung und Zusammenarbeit von Behörden, Bürger\*innen, Hochschulen, Unternehmen und anderen Akteur\*innen umgesetzt. Das MacMillan-Wörterbuch definiert *Co-Creation* als „eine Art der Zusammenarbeit, bei der Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund aufgefordert werden, gemeinsam ein Produkt oder eine Dienstleistung zu schaffen, von der alle profitieren“. Co-Creation ist zu einem beliebten Konzept in einer Vielzahl von Kontexten geworden: von der Produktentwicklung und Kundenbeziehungen in der Geschäftswelt bis hin zur Politik und

---

<sup>3</sup> QUERAUM. KULTUR- UND SOZIALFORSCHUNG et al. (2018): Mobility Scouts. Sensibilisierungshandbuch für Organisationen, Vereine und Kommunen. Ältere Menschen schaffen ein alter(s)freundliches Lebensumfeld. Online verfügbar unter: [http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/08/180817\\_Handbuch\\_MobilityScouts\\_web.pdf](http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/08/180817_Handbuch_MobilityScouts_web.pdf) [Aufgerufen am 28.02.2022].

<sup>4</sup> SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2019): Compendium of Good Practices of Advocacy in Age-Friendly Environments. Online verfügbar von: [https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2019/09/IO1\\_Compndium\\_of\\_good\\_practices\\_EN\\_final.pdf](https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2019/09/IO1_Compndium_of_good_practices_EN_final.pdf) [Aufgerufen am 28.02.2022].

<sup>5</sup> SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2020): AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS ACTIVISTS. Ältere Menschen als Fürsprecher\*innen für eine altersfreundliche Lebenswelt – Ein Erfahrungsbericht. Online verfügbar unter: [https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2020/11/AFE\\_Experience\\_Handbook\\_DE.pdf](https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2020/11/AFE_Experience_Handbook_DE.pdf) [Aufgerufen am 28.02.2022].

<sup>6</sup> HANDS-ON SHAFE (2020): Compendium of good practices in the creation of smart, healthy and age-friendly environments. Online verfügbar unter: [https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_o1\\_compendium\\_of\\_good\\_practices\\_final\\_v01.05.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf) [Aufgerufen am 28.02.2022].

Entscheidungsfindung im öffentlichen Sektor. Da digitale Technik im Mittelpunkt des laufenden Wandels steht, der fast jeden Aspekt unserer Gesellschaft verändert, und die Bevölkerung gleichzeitig immer älter wird, ist Co-Creation ein wichtiger Ansatz, um ältere Bürger\*innen in die Entwicklung eines altersfreundlichen Umfelds einzubeziehen. Der Zugang zu digitaler Technik und die weit verbreitete Nutzung von Online-Diensten haben den Status von sozialen Rechten (digitalen Rechten) erlangt. Bereits in vielen Bereichen des öffentlichen Lebens werden Dienstleistungen digital angeboten, beispielsweise von Behörden. Allerdings werden viele E-Government-Dienste von den Bürger\*innen nicht gut angenommen und müssen weiter verbessert werden, wie die [E-Government-Benchmark-Berichte](#) der EU<sup>7</sup> zeigen. In diesem Zusammenhang wäre die Co-Creation bei der Entwicklung digitaler öffentlicher Dienste, insbesondere mit und für ältere Bürger\*innen, und die Gestaltung dieser Dienste so nützlich, sinnvoll und relevant, weil sie dazu beitragen kann, die Herausforderung der geringen Akzeptanz elektronischer Services zu bewältigen. Andererseits erfordert die gemeinsame Entwicklung digitaler Tools und Lösungen fortgeschrittene digitale Kenntnisse aller Beteiligten. Daher ist es sehr wichtig, dass Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, sozialen Gruppen und Altersgruppen die Möglichkeit haben, digitale Kenntnisse zu erwerben.

Die zunehmende Alterung der Gesellschaft erfordert Veränderungen der Umwelt, welche die geistigen und körperlichen Fähigkeiten älterer Menschen berücksichtigen. Der Einfluss und die Bedeutung der Umweltbedingungen nehmen mit dem Alter tendenziell zu. Diese altersbedingte Zunahme des Umwelteinflusses kann darauf zurückzuführen sein, dass sich der Aktivitätsradius älterer Menschen aufgrund eingeschränkter Mobilität, die von körperlichen Einschränkungen in Kombination mit einer für jüngere Menschen konzipierten baulichen Umgebung herrührt, verringert.<sup>8</sup> Die Zeit, die zu Hause oder in der Nähe verbracht wird, nimmt wahrscheinlich zu, während die räumliche Verteilung der regelmäßigen Ziele abnimmt.<sup>9</sup>

Eine Umgebung umfasst nicht nur die physische Umgebung, sondern auch die Aktivitäten, die in ihr ausgeführt werden können. Darüber hinaus bringt jede Person aufgrund ihrer individuellen Lebenserfahrung eine einzigartige Reihe von Kompetenzen, Absichten und Bedürfnissen in ihr Umfeld ein.<sup>10</sup> Aus dieser Perspektive ist eine Umgebung gleichzeitig ein physischer (z. B. Wohnumfeld, Stadtteil, gebaute Umgebung) und sozialer (z. B. Gemeinschaft) Raum.

Ein altersfreundliches Umfeld bezieht sich im Allgemeinen auf eine Gemeinschaft, in der ältere Menschen geschätzt und respektiert werden. Sie werden sowohl bei grundlegenden täglichen Aktivitäten wie Fortbewegung und Einkaufen als auch beim Zugang zu und der Inanspruchnahme von öffentlichen und privaten Dienstleistungen aller Art einbezogen und unterstützt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert eine altersfreundliche Stadt oder Gemeinde als *„eine Stadt, in der politische Maßnahmen, Dienstleistungen und Strukturen im Zusammenhang mit dem physischen und sozialen Umfeld so gestaltet sind, dass sie ältere Menschen unterstützen und in die*

---

<sup>7</sup> EUROPEAN COMMISSION (2020): eGovernment Benchmark 2020: eGovernment that works for people. 23.09.2020. Online verfügbar unter: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/egovernment-benchmark-2020-egovernment-works-people> [Aufgerufen am 28.02.2022].

<sup>8</sup> SCHARLACH, A. (2017): Aging in Context: Individual and Environmental Pathways to Aging-Friendly Communities. The 2015 Matthew A. Pollack Award Lecture The Gerontologist, Band 57, Ausgabe 4, August 2017, Seite 606-618, Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1093/geront/gnx017> [Aufgerufen am 02.05.2020].

<sup>9</sup> FORREST, R., & KEARNS, A. (2001): Social cohesion, social capital and the neighbourhood. Urban Studies, 38 (12), Seite 2125-2143.

<sup>10</sup> SCHARLACH, A., & LEHNING, A. (2016): Creating Aging-Friendly Communities. Oxford University Press.



*Lage versetzen, aktiv zu altern, d.h. in Sicherheit zu leben, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen und weiterhin voll an der Gesellschaft teilzunehmen.“<sup>11</sup>*

Eine konsequente Verwirklichung altersgerechter Umgebungen und altersgerechter Wohnungen umfasst, dass sie das Altern an Ort und Stelle unterstützen, d.h. die Möglichkeit für ältere Menschen eröffnen, weiterhin in ihren eigenen Wohnungen und Gemeinden zu leben. Ältere Menschen ziehen es im Allgemeinen vor, „an Ort und Stelle“ zu altern - in ihren eigenen vier Wänden - und so in die lokale Gemeinschaft integriert zu sein und in engem Kontakt mit den Menschen zu stehen, die sie kennen und auf die sie sich verlassen können.<sup>12</sup> Um dies zu ermöglichen, werden Wohnungen, Außenbereiche und Gemeinschaftseinrichtungen an die Bedürfnisse und Anforderungen der alternden Bevölkerung angepasst. Die Anpassung kann Aspekte wie barrierefreie Wohnungen, angepasste Beleuchtungen, Begegnungsstätten und individuelle Pflege beinhalten.

Informations- und Kommunikationstechnik (wie z. B. das Internet der Dinge, eHealth, Tele-Medizin und Robotik) bietet Möglichkeiten des unterstützenden Wohnens und hilft älteren Menschen dabei, mit neuen Bedarfen und Anforderungen umzugehen.

Mehr als die Hälfte der europäischen Bevölkerung lebt in städtischen oder vorstädtischen Gebieten, und diese Zahl steigt ebenso wie das durchschnittliche Alter weiter an. Ältere Erwachsene tendieren dazu, aus ländlichen Gebieten in die Städte zu ziehen, in denen mehr Aktivitäten stattfinden und bessere Gesundheits- und soziale Infrastruktur vorhanden ist. Um der alternden Bevölkerung gerecht zu werden, müssen die Städte ihr räumliches und soziales Umfeld und ihre kommunalen Einrichtungen an diese anpassen.

Die WHO hat das Programm für altersfreundlicher Lebensumfelder unter der Schirmherrschaft der Rahmenbedingungen für aktives Altern ins Leben gerufen, um Städte und Gemeinden dabei zu unterstützen, sich besser auf die Bedürfnisse ihrer alternden Bevölkerung einzustellen. Diesem Programm zufolge sollten sich Städte und Gemeinden auf acht Hauptdimensionen konzentrieren, um dieses Ziel zu erreichen: öffentliche Räume, Verkehr und Mobilität, Wohnen, soziale Teilhabe, Soziale Inklusion und Nicht-Diskriminierung, Bürgerschaftliches Engagement und Beschäftigung, Kommunikation und Information sowie kommunale Dienste und Gesundheitsdienstleistungen. Diese acht Domänen lassen sich in drei Bereiche unterstützender lokaler Lebenswelten zusammenfassen: räumliches Umfeld, soziales Umfeld und kommunale Dienste. Diese Bereiche fördern die Teilhabe und die Gesundheit während der gesamten Lebensspanne, auch im höheren Alter.

---

<sup>11</sup> WORLD HEALTH ORGANIZATION (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*. Geneva: World Health Organization. Online verfügbar unter: [https://www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf](https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf) [Aufgerufen am 02.05.2020].

<sup>12</sup> JARRE, D., & URDANETA, E. (2016): Making choices for a society for all ages: a White Paper with recommendations for decisions makers. European Union.

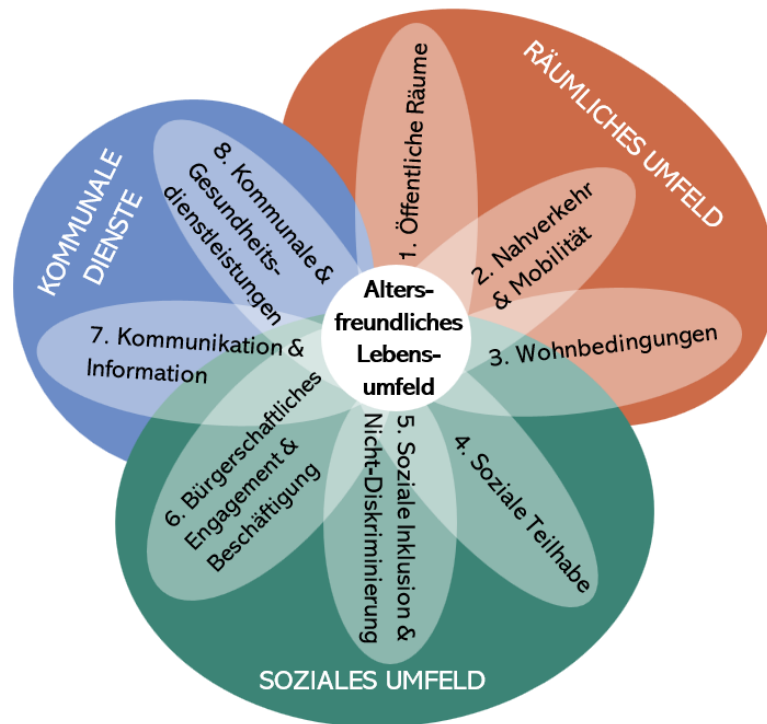


Abbildung 3: Die acht Domänen des altersfreundlichen Lebensumfeldes der WHO<sup>13</sup>

Seit dem Start des WHO-Programms für altersfreundliche Städte mit 33 Städten im Jahr 2007 haben sich mehr als 1100 Städte und Gemeinden dem Globalen Netzwerk altersfreundlicher Städte und Gemeinden (GNAFCC) der WHO angeschlossen, um ihr räumliches und soziales Umfeld zu verbessern und bessere Orte für das Älterwerden zu schaffen. Ziel des Netzwerks ist es, Städte und Gemeinden, die sich gemeinsam für die Verbesserung der Lebensqualität ihrer älteren Bevölkerung einsetzen, miteinander zu verbinden, den Austausch von Informationen und bewährten Praktiken zu erleichtern, zu inspirieren, innovative Lösungen zu teilen und die Reflexion und Forschung über altersfreundliche Städte anzuregen.

Die Mitglieder des Netzwerks können über die [Website des Netzwerks](#) erreicht werden.

### 3.2 Für Fortgeschrittene: Smartes, gesundheitsförderndes und altersfreundliches Lebensumfeld (SHAFE)



Gesundes Altern, soziale Inklusion und aktive Teilhabe lassen sich durch eine bessere Abstimmung der Informations- und Kommunikationstechnik (IKT) mit dem Gesundheitswesen und der baulichen und sozialen Umwelt erreichen, d.h. durch die Schaffung sogenannter smarter, gesundheitsfördernden und altersfreundlichen Lebenswelten (SHAFE). Diese Abstimmung muss sich auf die Verbesserung der

<sup>13</sup> WHO (2007): Global Age-Friendly Cities: A Guide. Online verfügbar unter: [http://www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf](http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf) (Übersetzung durch das Bridge the Gap!-Projektteam). [Aufgerufen am 24.03.2022].

nutzerzentrierten Gestaltung der wichtigsten Konzeptbereiche konzentrieren, die mit Menschen (z. B. Bürgerschaft, lebenslanges Lernen, soziale Interaktion in Bezug auf ihre funktionalen Fähigkeiten) und Orten (wie Häuser, bauliche Umwelt, Gemeinschaftsräume und Außenanlagen) verbunden sind. 2017 entwickelten Carina Dantas (Portugal) und Willeke van Staalduinen (Niederlande) das SHAFE-Konzept mit dem Wunsch, SHAFE in ganz Europa einzuführen und einen Beitrag für glücklichere und gesündere Menschen überall zu leisten. Diese Idee nahm Gestalt an und entwickelte sich zu einer soliden Bewegung. Derzeit gibt es ein Stakeholder-Netzwerk mit über 170 Partnerorganisationen und rund 300 Stakeholdern<sup>14</sup>.

Die Digitalisierung der Gesellschaft bietet viele Möglichkeiten zur Verbesserung der sozialen Teilhabe, der Gesundheit und des Wohlbefindens der Menschen (einschließlich älterer) im gesamten Lebensverlauf. Die aktuelle Covid-19-Pandemie und ihre Eindämmungsmaßnahmen haben die großen Chancen und Vorteile der digitalen Wende aufgedeckt. Allerdings brauchen Menschen aller Altersgruppen auch direkte persönliche Kontakte; die Bedeutung körperlicher Nähe und der direkten Interaktion darf nicht unterschätzt werden. Individuelle digitale Lösungen können daher zwar sehr hilfreich sein, sind jedoch nicht die Lösung für alle Herausforderungen. Daher wendet sich SHAFE an gesellschaftliche Akteur\*innen und ermutigt sie, zusätzliche Veränderungen anzugehen. Die Bürger\*innen werden dazu ermutigt, ihre digitalen Fähigkeiten, ihre Gesundheitskompetenz und ihr gesellschaftliches Engagement auszubauen. Der Bausektor muss sich auf die Nachrüstung des aktuellen Wohnungsbestands konzentrieren und digitale Infrastrukturen, öffentliche Räume und Mobilitätslösungen, einschließlich klimaneutraler Lösungen, bereitstellen. Der Gesundheitssektor muss einen Wandel hin zu mehr personenzentrierten Angeboten vollziehen und zuverlässige Gesundheitsdaten und leistungsstarkes Big-Data-Handling einbeziehen. Die technologischen Herausforderungen, welche die Bürger\*innen und ihre Gemeinden, den Bausektor, die Stadtplanung und den Gesundheitssektor betreffen, sind miteinander verbunden.

Die SHAFE-Koordinator\*innen haben erfolgreich mehrere europäische Projekte initiiert, wie z. B. [Hands-on SHAFE](#), [Educational game: Building Inclusive environments for all Generations \(BIG\)](#) und [Design for all methods to create age-friendly housing \(DESIRE\)](#). Das wichtigste übergreifende Projekt zur Umsetzung von SHAFE ist die COST-Aktion [NET4Age-Friendly](#), in welcher sich Bürger\*innen, Behörden, Forscher\*innen und Unternehmen in einem Zeitraum von vier Jahren unter Leitung der SHAFE-Koordinator\*innen zu diesen Themen vernetzen. Bis heute haben sich fast 300 Mitglieder aus 44 Ländern der Aktion angeschlossen. NET4Age-Friendly zielt darauf ab, Wissen mit bewährten Praktiken und Umsetzungsbeispielen zu SHAFE zu sammeln und zu integrieren, einschließlich der folgenden spezifischen Bereiche: nutzerzentriertes und inklusives Design, integrierte Konzepte für Gesundheit und Wohlbefinden sowie umfängliche digitale Lösungen. Übergreifend arbeitet das Netzwerk daran, das Wissen über Evaluierungsmethoden und -instrumente sowie Geschäftsmodelle zu erweitern, um die Wirkung und Nachhaltigkeit von SHAFE zu verbessern. Die Ergebnisse dieser Arbeit werden in einem Referenzrahmen zusammengefasst, der veröffentlicht und für alle zugänglich sein wird.

---

<sup>14</sup> SHAFE (2020): Stakeholders Network Position Paper. Online verfügbar unter: <https://en.caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/sites/3/2020/10/SHAFE-Position-Paper-011020.pdf> [Aufgerufen am 28.02.2022].

### 3.3 SHAFE - Details und konkrete Beispiele

Ein smartes, gesundheitsförderndes und altersfreundliches Lebensumfeld umfasst die Bereiche SMARTE, GESUNDEHEITSFÖRDERNDE und GEBaute Umgebungen, welche miteinander interagieren. Um SHAFE mehr Relevanz zu verleihen, wurden Beispiele für SHAFE-Dienste und -Produkte in verschiedenen europäischen Ländern gesammelt. Im Folgenden werden für jeden Bereich ausgewählte Beispiele vorgestellt.

#### 3.3.1 SMARTE Umgebungen

Informations- und Kommunikationstechnik (IKT) ist allgegenwärtig: Smartphones, Internet und W-Lan zu Hause, Streaming-Dienste und Smartwatches. Diese Geräte und Anwendungen müssen so gestaltet sein, dass sie benutzerfreundlich, sicher in der Anwendung und nützlich für die Menschen sind. Außerdem müssen sie eine zuverlässige Datenverarbeitung bieten.



##### Smartphones

Handys mit iOS-, Microsoft- oder Android-Betriebssystemen (Google, Huawei, Samsung) bieten viele Funktionen wie Internet, Daten, soziale Medien und Spiele.



##### Smarte Haustechnik

W-Lan, Sensoren, das Internet: Komfort, Gesundheitsberatung und -überwachung zur Unterstützung eines unabhängigen Lebens.



##### Smarte Technik im Außenbereich

Wearables, smarte Beleuchtung und Verkehrsinfrastruktur unterstützen die Orientierung und einen aktiven Lebensstil.

#### 3.3.2 GESUNDEHEITSFÖRDERNDE Umgebungen

Gesundheitsfördernde Umgebungen unterstützen die Menschen dabei, aktiv zu bleiben und bestimmten Krankheiten entgegenzuwirken. Gesundheitsfördernde Umgebungen sind sicher und einladend, fördern die körperliche Aktivität und die gesellschaftliche Teilhabe.



### Gesunder Lebensstil

Ernährung, körperliche Aktivität, mäßiger Konsum von Alkohol und Tabak, Entspannung, Unterstützung der psychischen Gesundheit, Wohlbefinden.



### Medikamente und Therapien

Medikamentöse Behandlung, Physiotherapie, Musiktherapie, Rehabilitation, um sich von einer Krankheit oder Beeinträchtigung zu erholen oder damit zu leben.



### Pflege

Die Pflege von Menschen mit chronischen Krankheiten oder Beeinträchtigungen wie Demenz, Parkinson, Mobilitätseinschränkungen oder psychischen Problemen.

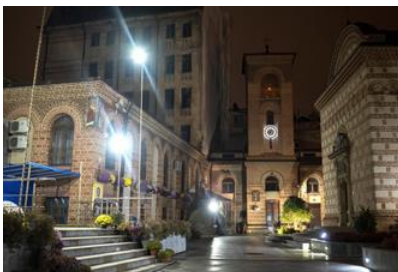
### 3.3.3 GEBAUTE Umgebungen

Zugängliche, benutzerfreundliche und inklusive gebaute Umgebungen unterstützen das alltägliche Leben der Menschen in sämtlichen Bereichen und fördern dadurch ihr allgemeines Wohlbefinden.



### Wohnen

Wohnungen und Häuser, in denen Menschen leben, müssen ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit fördern.



### Freiflächen und Gebäude

Öffentliche Gebäude, Straßen, Wege und Autobahnen sind Beispiele für Außenbereiche, die soziale Integration und Gesundheit fördern sollten.



### Mobilität

Züge, Busse, Autos und Fahrräder sind Verkehrsmittel, die zugänglich und benutzerfreundlich gestaltet sein sollten.



## 4. Digitale Kompetenzen Schritt für Schritt

### 4.1 Methoden zur Bewertung von Motivation und Erwartungen

Mit der rasanten Entwicklung der Informationstechnik und des Internets werden Unterschiede zwischen jenen Personen, die Technik nutzen und jenen, die dies nicht tun, schnell sichtbar. Ursprünglich wurde vor allem der Zugang zu aktueller Informationstechnik und dem Internet betrachtet (erste Ebene der digitalen Spaltung). Heute beruht der Begriff digitale Spaltung hingegen auf der effektiven Nutzung von Technik, die wiederum von Fähigkeiten, wahrgenommenen Vorteilen und der Motivation, diese nutzen zu wollen, abhängt (zweite und dritte Ebene). Forscher\*innen haben festgestellt, dass ältere Menschen von der digitalen Kluft auf allen drei Ebenen betroffen sind.<sup>15</sup>

Die Idee des Lernens im Erwachsenenalter oder während der gesamten Lebensspanne wird seit 1996 von der OECD entwickelt und seit 2004 von der Europäischen Kommission durch Programme für lebenslanges Lernen gefördert. Das lebenslange Lernen, sowohl in informellen Settings als auch in formellen Lernumgebungen, erfordern Motivation. Abgeleitet vom lateinischen Wort *movere* (sich bewegen), bedeutet Motivation im weitesten Sinne, etwas zu unternehmen, um ein Ziel zu erreichen. Da die Faktoren, die eine Person dazu bringen, sich zu bewegen/zu handeln, intrinsischer und extrinsischer Natur sein können, unterscheiden Motivationstheorien zwischen intrinsischer (z. B. Neugier auf bestimmte Lerninhalte) und extrinsischer Motivation (z. B. Möglichkeiten, die sich mit der erlernten Fähigkeit eröffnen). Motivation steht auch im Zusammenhang mit der Erfüllung der Bedürfnisse auf der obersten Stufe der Maslowschen Hierarchie, nämlich dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Nach der von Laura L. Carstensen von der Stanford University entwickelten Theorie der Motivation während der gesamten Lebensdauer, der *Theorie der sozio-emotionalen Selektivität*, werden Menschen mit zunehmendem Alter immer selektiver und investieren Ressourcen eher in emotional bedeutsame Ziele und Aktivitäten<sup>16</sup>. Folglich sind ältere Lernende eher motiviert, mit emotional wichtigen Menschen zu lernen und kurzfristige Lernziele zu verfolgen.

In ihrem Forschungsartikel *Motivation matters: Older adults and information communication technologies* stützt sich eine Gruppe von Forscher\*innen aus Australien auf etablierte Modelle zur Technik-Akzeptanz, wie das „Technology Acceptance Model“, die „Unified Theory of Acceptance and Use of Technology“ und das „Senior Technology Acceptance Model“. Die Autor\*innen identifizieren Schlüsselkonstrukte, welche die Einstellung zu Technik und die Verhaltensabsicht zur Nutzung von Technik vorhersagen, darunter: wahrgenommener Nutzen der Technik (persönlicher Nutzen), Aufwandserwartung (Einschätzung der Schwierigkeit der Techniknutzung), Abhängigkeit von sozialen Normen, Angst, Selbstwirksamkeit, Einstellung und Verhaltensabsicht. Auf der Grundlage einer Fallstudie mit 10 älteren IKT-Nutzer\*innen kommen die Autor\*innen zu dem Schluss, dass ein hoher persönlicher Nutzen in Verbindung mit einer geringen Anstrengungserwartung und einer mäßigen Abhängigkeit von sozialen Normen optimale Motivationsbedingungen für die fortgesetzte Nutzung

---

<sup>15</sup> ŠUMINAS (2018): Levels and Characteristics of the Digital Divide: A Case Study of Lithuania. *Informacijos mokslai*, Volume 81. Online verfügbar unter: <https://www.zurnalai.vu.lt/IM/article/view/11918> [Aufgerufen am 03.03.2022].

<sup>16</sup> WIKIPEDIA (2021): Socioemotional selectivity theory. Online verfügbar unter: [https://en.wikipedia.org/wiki/Socioemotional\\_selectivity\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Socioemotional_selectivity_theory) [Aufgerufen am 28.02.2022].



von IKT darzustellen scheinen.<sup>17</sup>

Aus der Literaturanalyse, die sie für ihre Dissertation mit dem Titel *Motivation in ICT Learning in Older Adults: Dimensions of Learning Motivation, Influencing Factors and Implications for ICT Course Concepts* erarbeitet hat, kommt Eline Leen-Thomele zu dem Schluss, dass die Lernmotivation vier Arten altersbezogener Motive umfasst, die den Wissenserwerb mit sozio-emotionalen Bedürfnissen verbinden, nämlich: Zugehörigkeit, das Streben nach persönlichem Wachstum, Instrumentalität und Wettbewerb. Persönliches Wachstum ist für ältere Lernende wichtig, um sich an neue Situationen anzupassen.<sup>18</sup> Da emotionale Ziele im Zusammenhang mit dem Lernen im Alter immer wichtiger werden, neigen ältere Lernende dazu, sinnvolle Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen. Während die Motivation, die dem Lernen zugrunde liegt, bei jüngeren Erwachsenen mit dem sozialen Vergleich und dem Wettbewerb unter den Lernenden in Verbindung gebracht werden kann, nimmt das Wettbewerbsverhalten nach dem fünfzigsten Lebensjahr ab, so die in der Dissertation zitierten Autoren. Was die instrumentellen Motive betrifft, konzentrieren sich ältere Lernende auf das Hier und Jetzt und suchen nach unmittelbaren Vorteilen.

Zusätzlich zu den vier Hauptmotiven werden die folgenden persönlichen und situativen Faktoren hervorgehoben, welche die Motivation zum Lernen im späteren Leben beeinflussen: Persönlichkeitsmerkmale, Lebenszufriedenheit, subjektives Alter, Geschlecht und Bildungshintergrund.

Auf Grundlage der oben genannten Faktoren enthält das im Folgenden vorgestellte Instrument zur Bewertung der Motivation und Erwartungen an die Schulung Blöcke von Aussagen/Fragen, die sich auf den Wert, den die Teilnehmenden der Schulung beimessen, die Mitbestimmung über die Lerninhalte, vorherige Lernerfahrung, die Gründe für das Lernen und die Lebenszufriedenheit beziehen. Die Anwendung des Instrumentes hilft nicht nur der Schulungsleitung, sich möglichst gut auf die Teilnehmenden einzustellen, sie kann auch die Lernenden dabei unterstützen, ihre Lernmotivation besser verstehen, ihre Motivation zur weiteren Teilnahme an der Schulung erhöhen und bietet ihnen die Möglichkeit mitzubestimmen, welche Inhalte behandelt werden.

#### 4.1.1 Bewertung: Erwarteter Nutzen der Schulung

Es gibt viele Gründe für die Teilnahme an einer Schulung und für das Lernen im Allgemeinen. Um herauszufinden, warum die Lernenden an der Schulung teilnehmen und welche Gründe für die Teilnehmenden individuell wichtig sind, kann das folgende Instrument eingesetzt werden:

Sie sehen nun verschiedene Aussagen über das Lernen. Sie können die Aussagen auf einer Skala von 1 bis 5 bewerten und damit angeben, inwieweit jede Aussage auf Sie zutrifft: 1 = Trifft überhaupt nicht auf mich zu, 2 = Trifft eher nicht auf mich zu, 3 = weder noch, 4 = Trifft eher auf mich zu und 5 = Trifft voll und ganz auf mich zu. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

---

<sup>17</sup> TYLER, M. et al. (2020): Motivation matters: Older adults and information communication technologies. *Studies in the Education of Adults*, Band 52, März 2020. Online verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/publication/339629226\\_Motivation\\_matters\\_Older\\_adults\\_and\\_information\\_communication\\_technologies/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/339629226_Motivation_matters_Older_adults_and_information_communication_technologies/citation/download) [Aufgerufen am 28.02.2022].

<sup>18</sup> LEEN, E. (2013): *Motivation in ICT Learning in Older Adults: Dimensions of Learning Motivation, Influencing Factors and Implications for ICT Course Concepts*. Online verfügbar unter: <https://d-nb.info/1075740630/34> [Aufgerufen am 28.02.2022].

1. Ich möchte für den Alltag nützliche Fähigkeiten ausbauen. 1 2 3 4 5
2. Ich möchte Fähigkeiten erwerben, die mir in der Zukunft nutzen werden. 1 2 3 4 5
3. Ich möchte Fähigkeiten erwerben, die für meine [ehrenamtliche] Tätigkeit wichtig sind. 1 2 3 4 5
4. Lernen hilft mir, mich selbst zu verwirklichen und mich weiter zu entwickeln. 1 2 3 4 5
5. Lernen stärkt mein Selbstwertgefühl. 1 2 3 4 5
6. Lernen bringt mir neue Inspiration/Anregung. 1 2 3 4 5
7. Lernen lenkt mich von anderen Problemen ab. 1 2 3 4 5
8. Ich kann im Kurs soziale Kontakte knüpfen und interessante Menschen treffen. 1 2 3 4 5
9. Meine Freunde/Bekanntes besuchen denselben Kurs. 1 2 3 4 5
10. Ich möchte den Erwartungen meiner Freunde/Familie gerecht werden. 1 2 3 4 5

**Zweck/Ziel**

Diese Übung zielt darauf ab, die Erwartungen der Teilnehmenden und ihre Einstellung zum Lernen vor dem Kurs zu bewerten. Anhand der Bewertungen der Aussagen können die Schulungsleiter\*innen entscheiden, worauf sie bei der Durchführung der Schulung den Schwerpunkt legen: Instrumentalität, persönliches Wachstum oder sozio-emotionale Bedürfnisse der Lernenden. Die gleiche Bewertung kann nach dem Kurs vorgenommen werden, indem die Aussagen in die Vergangenheitsform geändert werden, um zu überprüfen, ob die Erwartungen der Teilnehmenden erfüllt wurden.

**Vorbereitung**

Die Schulungsleitung druckt die Aussagen für jeden Teilnehmenden auf Papier aus.

Alternativ können Sie die Aussagen auch auf ein Whiteboard oder ein Flipchart schreiben. Bereiten Sie in diesem Fall für jeden Teilnehmenden 10 Mal fünf Klebpunkte vor, auf denen die Zahlen 1 bis 5 stehen.

<b>Umsetzung</b>	<p>Die ausgedruckten Blätter werden an die Teilnehmenden verteilt, damit sie die Aussagen einzeln bewerten können, indem sie die Zahl ankreuzen, die angibt, wie sehr die jeweilige Aussage auf sie zutrifft. Die Schulungsleitung berechnet anschließend die für jede Aussage vergebenen Punkte und bespricht die Ergebnisse mit der Gruppe.</p> <p>Alternativ werden die Klebepunkte an die Teilnehmenden ausgeteilt (jeder erhält 10 Mal fünf Klebepunkte, auf denen 1 bis 5 steht). Sie werden gebeten, neben jede Aussage einen Punkt mit einer entsprechenden Zahl zu setzen. Die Gesamtpunktzahl für jede Aussage wird berechnet und die wichtigsten Erwartungen werden diskutiert.</p>
<b>Benötigtes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart/Whiteboard</li> <li>• Stift zum Schreiben auf dem Flipchart/Whiteboard</li> <li>• Klebepunkte</li> </ul>
<b>Dauer</b>	20 Minuten
<b>Tipps &amp; Tricks für Trainer*innen</b>	Die Schulungsleitung erklärt, dass diese Übung darauf abzielt, die Schulung an die Erwartungen der Teilnehmenden anzupassen und bezieht unterschiedliche Arten von Bedürfnissen (instrumentelle und soziale) dabei ein.

#### 4.1.2 Einstellung gegenüber IKT vor der Schulung

<b>Zweck/Ziel</b>	Diese Übung zielt darauf ab, die Einstellung der Teilnehmenden zu Informations- und Kommunikationstechnik (IKT) vor der Schulung einzuordnen. Anhand der Bewertung der Aussagen kann die Schulungsleitung feststellen, ob in der Gruppe eine positive oder negative Einstellung zum Erlernen digitaler Fähigkeiten vorherrscht. Diese Übung kann am Ende des Kurses wiederholt werden, um zu überprüfen, ob sich die negativen Einstellungen (falls vorhanden) geändert haben.
<b>Vorbereitung</b>	<p>Die Aussagen werden auf Karten an eine Pinnwand geheftet oder direkt auf das Whiteboard/Flipchart geschrieben.</p> <p>Zwei Sätze von Klebepunkten (rot und grün) werden daneben platziert.</p>

<b>Umsetzung</b>	<p>Die Teilnehmenden lesen die Aussagen und kleben dann entweder einen grünen Punkt (stimmt für mich) oder einen roten Punkt (stimmt für mich nicht) neben jede Aussage.</p> <p>Zum Schluss werden die Punkte ausgezählt und das Ergebnis in der Gruppe besprochen.</p>
<b>Benötigtes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinnwand/Flipchart/Whiteboard</li> <li>• Stift zum Schreiben auf der Karte/Tafel</li> <li>• Klebpunkte</li> </ul>
<b>Dauer</b>	20 Minuten
<b>Tipps &amp; Tricks für Trainer*innen</b>	Die Schulungsleitung analysiert Aussagen entsprechend der Bereiche, in die sie gruppiert sind (Erwartung von Schwierigkeiten, Angst vor Misserfolg, wahrgenommene Bedrohung durch IKT, Nutzung von IKT für sozial-emotionale Bedürfnisse oder für instrumentelle Bedürfnisse) und berücksichtigt die Einstellungen der Teilnehmenden während der Schulung.

Einschätzung der Einstellungen zu Informations- und Kommunikationstechnik (IKT)



Abbildung 4: Bewertung der Einstellung gegenüber IKT

## 4.2 Instrumente zur Bewertung der Vorerfahrungen/digitaler Fähigkeiten

„Digitale Fähigkeiten sind definiert als eine Reihe von Fähigkeiten, digitale Geräte, Kommunikationsanwendungen sowie Netzwerke, um auf Informationen zuzugreifen und diese zu verwalten, zu nutzen. Sie ermöglichen es den Menschen, digitale Inhalte zu erstellen und zu teilen, zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten sowie Probleme zu lösen, um sich im Leben, beim Lernen, bei der Arbeit und bei sozialen Aktivitäten effektiv und kreativ zu verwirklichen.“<sup>19</sup>

Die Beurteilung der digitalen Fähigkeiten zu Beginn der Schulung ist entscheidend, damit beurteilt werden kann:

- auf welchem Vorwissen die Schulung aufbauen kann;
- wie viel individuelle Unterstützung benötigt wird;
- zu welchem Grad die Teilnehmenden Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten haben und
- von welchem Lerntempo der Teilnehmenden ausgegangen werden kann.

Das Niveau der digitalen Fähigkeiten wird oft anhand einer detaillierten Liste von Aktivitäten, die innerhalb eines bestimmten Zeitraums durchgeführt wurden, gemessen. Im Rahmen von Schulungen sollte die Bewertung so einfach wie möglich sein. Die Vorerfahrung der Teilnehmenden im Umgang mit verschiedenen Anwendungen und eine Selbsteinschätzung, wie sicher sie im Umgang mit digitalen Medien sind, stellen geeignete Maßnahmen dar, um die Teilnehmenden und ihre vorhandenen digitalen Kompetenzen kennenzulernen. Spielerische Methoden werden von vielen älteren Menschen und Praktiker\*innen, die ihre Ideen und ihr Fachwissen zur Entwicklung dieses Curriculums beigetragen haben, sehr empfohlen.

### 4.2.1 Einschätzung der Vorkenntnisse

<b>Zweck/Ziel</b>	Den Kenntnisstand der Teilnehmenden zu ermitteln, um sie individuell zu unterstützen und festzustellen, auf welchen Vorerfahrungen die Schulung aufbauen kann.
<b>Vorbereitung</b>	<p>Entsprechend der folgenden Liste werden die Themen und die Geräte/Anwendungen, die mit jedem Thema verbunden sind, auf verschiedenfarbige Karten geschrieben und an eine Pinnwand geheftet (alternativ kann es auch auf ein Flipchart oder eine Tafel geschrieben oder geklebt werden) (siehe Abbildung 5):</p> <p><b>Geräte</b>          Smartphone          Computer/Laptop          Tablet</p>

<sup>19</sup> UNESCO (2018): Digital skills critical for jobs and social inclusion. Online verfügbar unter: <https://en.unesco.org/news/digital-skills-critical-jobs-and-social-inclusion> [Aufgerufen am 05.05.2021].

### **Kommunikation**

Videokonferenzen (z. B. Skype, Zoom)  
E-Mail  
Messenger (WhatsApp)  
Soziale Netzwerke (Facebook, Twitter)

### **Unterhaltung**

Online-Spiele oder Spiele-Apps  
Digitale Bücherei/Onleihe  
Online-Radio/Musik-Apps  
Video/TV on demand (Mediatheken, Netflix, Amazon Prime Video, Magenta TV)

### **Informationen und Wissen**

Suchmaschinen  
Informationen über Waren oder Dienstleistungen  
Wikipedia  
YouTube  
Online-Zeitungen und -Magazine  
Online-Schulung  
Apps zum Sprachenlernen

### **Mobilität**

Online-Fahrplan für den ÖPNV  
Routenplanung und Navigation (z. B. Google Maps)

### **Finanzen und Einkäufe**

Online Einkaufen  
Onlinebanking

### **Fotografie**

Smartphone-Kamera und Galerie  
Fotobuch erstellen  
Software zum Bearbeiten von Fotos  
Foto-Apps (Snapchat, Instagram)

### **Alltägliche Organisation**

Kalender, Adressbuch, Listen erstellen  
Textverarbeitungs-/Tabellenkalkulationsprogramme (MS Word, Excel)  
Digitale öffentliche Dienste (z. B. elektronische Steuererklärung, Arztbesuch)

### **Umsetzung**

Die Klebpunkte werden an die Teilnehmenden ausgeteilt (jede\*r erhält eine andere Farbe); ihre Anzahl sollte mindestens der Anzahl der Anwendungen auf der Tafel entsprechen. Die Schulungsleiter\*innen erklären, was die Teilnehmenden mit



den Klebepunkten machen sollen: Sie werden gebeten, mit den Klebepunkten jene Geräte/Anwendungen zu markieren, mit denen sie bereits Erfahrung haben.

Die Schulungsleitung erläutert jede Anwendung kurz und bittet die Teilnehmenden mitzuteilen, wenn es Unklarheiten bezüglich der Bedeutung gibt. Die Teilnehmenden können auch Vorschläge für zusätzliche Anwendungen machen, falls etwas auf der Pinnwand fehlt, das sie als wichtig erachten. Die Schulungsleitung schreibt diese Anwendungen auf zusätzliche Karten und heftet diese ebenfalls an die Pinnwand.

Nachdem die Teilnehmenden die Anwendungen markiert haben, mit denen sie bereits Erfahrung haben, fasst die Schulungsleitung die Ergebnisse mit der Gruppe zusammen und macht ein Foto von den Ergebnissen.

Später können die Klebepunkte von den Teilnehmenden ausgezählt und die Ergebnisse zusammengefasst werden (Anwendungen und Bereiche, in denen die Teilnehmenden mit besonders viel oder wenig Erfahrung aufweisen, Unterschiede zwischen den Teilnehmenden usw.).

### Benötigtes Material

- Pinnwand, Flipchart oder Tafel
- Stift zum Beschreiben der Tafel oder der Karten
- Karten in verschiedenen Farben
- Ca. 30 Klebepunkte pro Teilnehmer\*in (eine Farbe pro Teilnehmer\*in)

### Dauer

20 Minuten

### Tipps & Tricks für Trainer\*innen

*Die Schulungsleitung erklärt den Zweck dieser Methode und verweist auf den modularen Charakter der Schulung sowie die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Interessen. Sie stellt sicher, dass jede\*r die Bedeutung der Anwendungen versteht.*

*Die Schulungsleitung sollte eine freundliche und offene Atmosphäre schaffen und darauf hinweisen, dass es völlig in Ordnung ist, nur wenige Anwendungen zu markieren.*

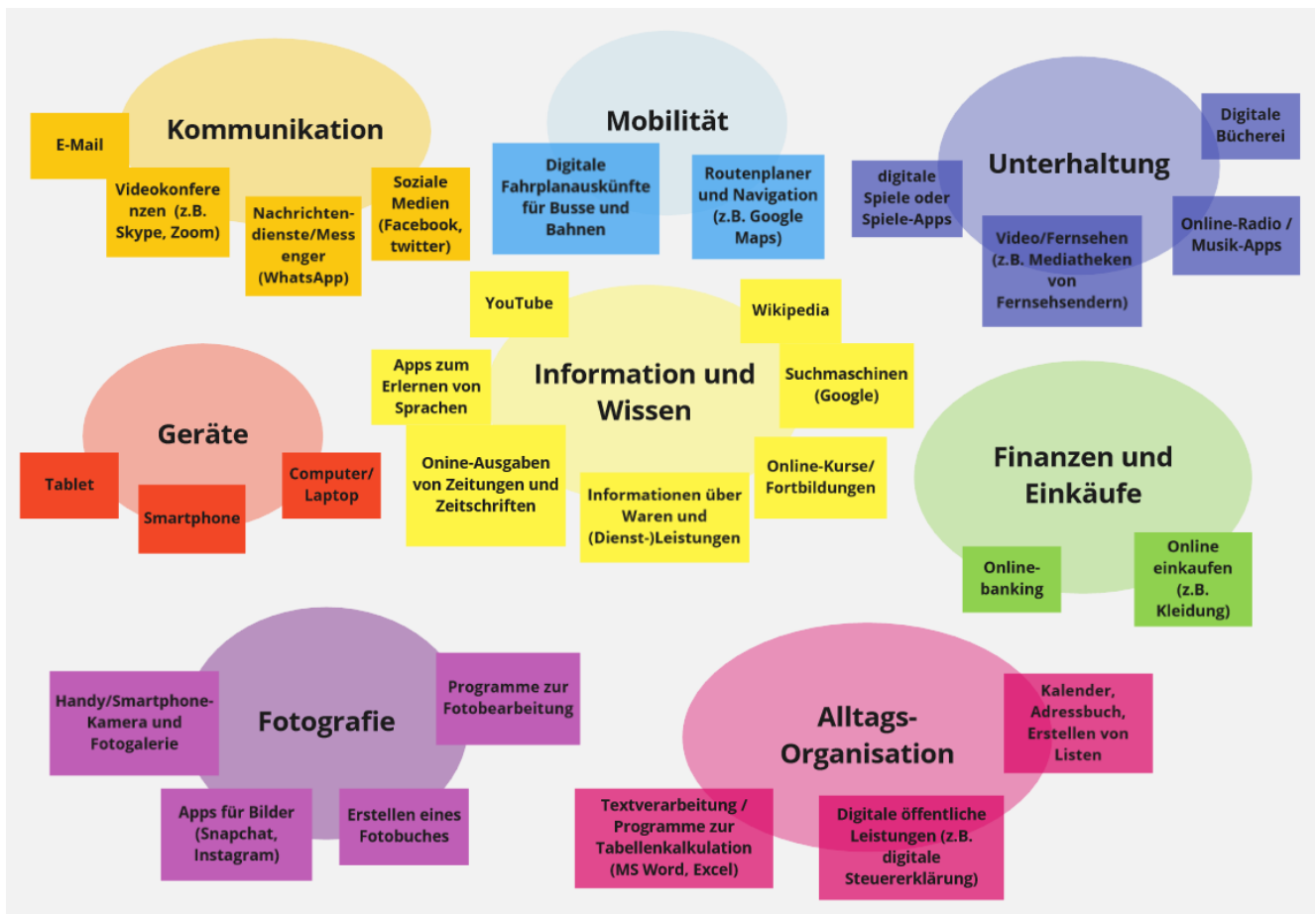


Abbildung 5: Einschätzung der Erfahrungen mit IKT

#### 4.2.2 Bewertung der Fähigkeiten/des Selbstvertrauens

##### Zweck/Ziel

Diese Übung hilft dabei, das Selbstvertrauen der Teilnehmenden im Umgang mit digitaler Technik zu bewerten. Anhand der Selbsteinschätzung der Teilnehmenden lässt sich abschätzen, wie viel Unterstützung bei der Nutzung digitaler Werkzeuge benötigt wird. Auch die Selbsteinschätzung der Kenntnisse des Konzeptes der altersfreundlichen Umgebungen ist Teil dieser Übung.

Die Bewertung kann zu Beginn und am Ende der Schulung vorgenommen werden, um die Weiterentwicklung der Teilnehmenden innerhalb der Schulung einzuschätzen.

##### Vorbereitung

Die Schulungsleitung bereitet Karten mit den folgenden Aussagen vor:

*Ich benötige überhaupt keine Unterstützung bei der Nutzung digitaler Technik / Ich benötige häufig Unterstützung bei der Nutzung digitaler Technik.*

*Das Ausprobieren neuer digitaler Anwendungen fällt mir leicht / Das Ausprobieren neuer digitaler Anwendungen ist sehr schwierig für mich*

*Die Nutzung digitaler Geräte fällt mir sehr leicht / Die Nutzung digitaler Geräte finde ich sehr schwierig.*

*Ich bin mit dem Konzept der altersfreundlichen Umgebungen vertraut / Ich habe noch nie etwas von altersfreundlichen Umgebungen gehört.*

Die Aussagen werden an die Pinnwand geheftet und bilden die beiden Enden von 4 Kontinua (links und rechts mit einer Linie verbunden, siehe Abbildung).

### Umsetzung

Die Klebepunkte werden an die Teilnehmenden ausgeteilt (jede\*r Teilnehmende erhält 4 Punkte in der gleichen Farbe). Die Teilnehmenden werden gebeten, auf jeder Skala einen Punkt zu platzieren und sich so intuitiv zwischen den jeweiligen Polen einzuordnen. Die Teilnehmenden könne außerdem dazu aufgefordert werden, Kommentare auf Karten/Klebezettel zu schreiben und diese an die Pinnwand zu heften.

Die Schulungsleitung bespricht anschließend die Ergebnisse und Kommentare mit den Teilnehmenden.

### Benötigtes Material

- Pinnwand (alternativ Flipchart oder Wandtafel)
- Stift zum Beschreiben der Karten (oder der Tabelle)
- Karten in verschiedenen Farben
- 4 Klebepunkte pro Teilnehmer\*in (eine Farbe pro Teilnehmer\*in)

### Dauer

20 Minuten

### Tipps & Tricks für Trainer\*innen

Die Schulungsleitung erklärt, dass diese Übung auch darauf abzielt, die Schulung bestmöglich an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen. Sie weist darauf hin, dass es völlig in Ordnung ist, wenn man sich im Umgang mit technischen Geräten unsicher fühlt oder Unterstützung benötigt.

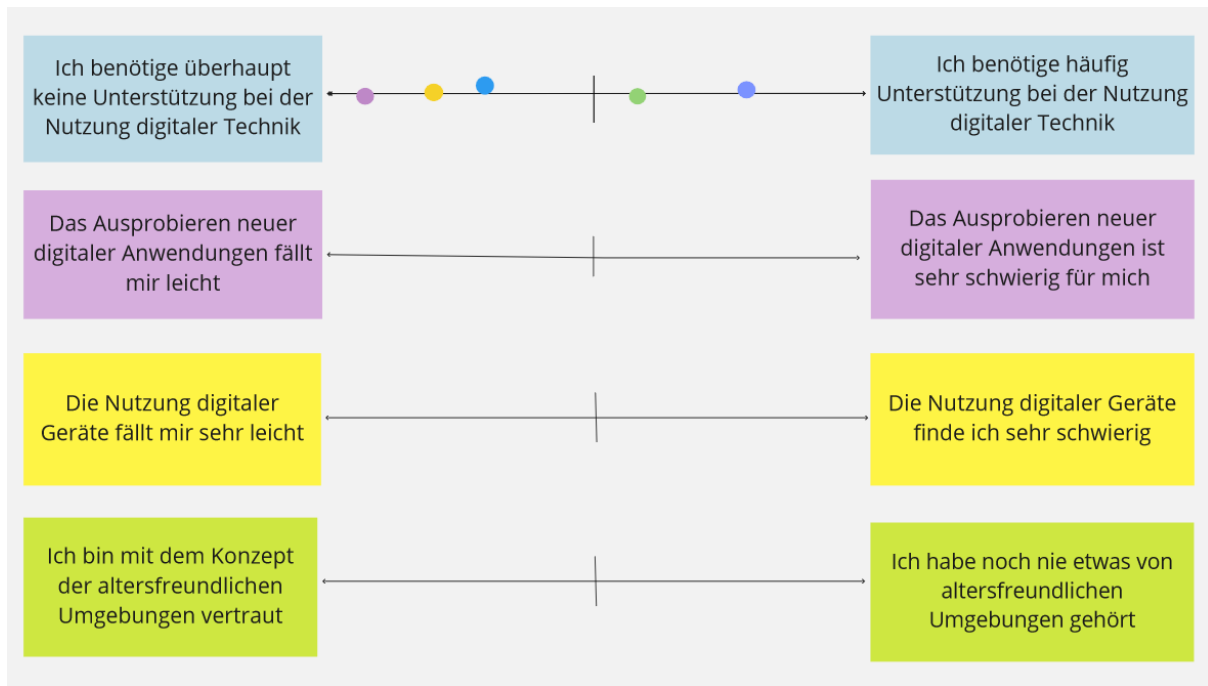


Abbildung 6: Bewertung der Fähigkeiten und des Selbstvertrauens

### 4.3 Digitale Geräte

In einer Lerneinheit zu digitalen Werkzeugen kann die Schulungsleitung verschiedene digitale Geräte zeigen und vorstellen. Bitten Sie die Lernenden, wenn möglich, ihre eigenen Geräte zum Kurs mitzubringen, damit sie diese für die Übungen verwenden können. Die Schulungsleitung sollte aber auch Geräte zur Verfügung stellen. Je nach Kenntnisstand der Teilnehmenden sollten folgende häufig verwendete Geräte vorgestellt werden: Desktop-PC, Laptop, Tablet und Smartphone. Es ist außerdem ratsam, einen Beamer für Lerneinheiten zu verwenden.

Um einen Austausch anzuregen, kann beispielsweise gefragt werden, wer welche Geräte bereits benutzt hat und welche dieser Geräte für die Teilnehmenden völlig neu sind. Jedes digitale Gerät kann auch im Hinblick auf seine Nützlichkeit für geplante Aktivitäten/Ideen im Rahmen der **Bridge the Gap!**-Schulungen diskutiert werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Vorschläge, wie häufig verwendeten digitale Geräte vorgestellt werden können. Hilfreiche Ressourcen und Materialien (in englischer Sprache) finden Sie beispielsweise auf der Website des Projektes [ICT skills4All](#) unter der Registerkarte „Learning topics“.

### 4.3.1 Was ist ein Computer?



**Computer** meint meistens einen Desktop-PC und ist ein elektronisches Gerät, das Informationen oder Daten verarbeitet. Er kann Daten speichern, abrufen und verarbeiten. Sie können mit einem Computer beispielsweise Dokumente erstellen, E-Mails versenden, Spiele spielen und im Internet surfen. Sie benötigen zusätzlich einen Bildschirm, eine Maus und eine Tastatur.

Ein Computer kann im Rahmen von **Bridge the Gap!**-Schulungen ein nützliches Werkzeug sein, um

- ein Dokument, wie Aufgabenlisten oder Briefe mit Textverarbeitungsprogrammen (wie Word) zu erstellen;
- nach Informationen über nützliche Einrichtungen oder Organisationen zu suchen und mit diesen in Kontakt treten;
- ...

### 4.3.2 Was ist ein Laptop?



Ein **Laptop** ist ein tragbarer Computer und wird oft auch als Notebook bezeichnet. Ein Laptop ist kleiner, dünner und leichter als die meisten Desktop-PCs. Er bietet die gleichen Funktionen wie ein Computer. Seinen Namen verdankt er der Tatsache, dass er dank seiner geringen Größe auf den Schoß (engl. „lap“) einer Person gestellt werden kann.

Ein Laptop kann im Rahmen von **Bridge the Gap!**-Schulungen ein nützliches Werkzeug sein, um

- nach Informationen über nützliche Einrichtungen zu suchen oder mit einer Suchmaschine Organisationen, mit denen Sie online in Kontakt treten können, zu finden;
- diesen zu Gruppentreffen mitzubringen, um nach Informationen zu suchen;
- ...

### 4.3.3 Was ist ein Tablet?



Ein **Tablet** ist ein tragbarer Computer, der insbesondere durch Berührungen des Bildschirms („Touchscreen“) mit den Fingern bedient wird. Die meisten Tablets sind etwas kleiner und wiegen weniger als ein durchschnittlicher Laptop, aber deutlich größer als ein Smartphone. Viele ältere Menschen bevorzugen die Verwendung von Tablets. Es gibt auch spezielle Tablets für ältere Menschen mit größeren Tasten für eine einfache Bedienung.

Ein Tablet kann im Rahmen von **Bridge the Gap!**-Schulungen ein nützliches Werkzeug sein, um

- es zu Aktivitäten/Treffen mitzubringen, um Fotos oder Videos zu machen;
- Informationen online nachzuschlagen, wenn Sie „unterwegs“ sind;
- ...

#### 4.3.4 Was ist ein Smartphone?



Ein **Smartphone** ist ein Mobiltelefon, das mehr kann als herkömmliche Telefone. Smartphones funktionieren wie Computer, sind aber mobile Geräte, die so klein sind, dass sie in eine Hand der Benutzer\*innen passen. Sie können u.a. E-Mails, Text- und Multimedia-Nachrichten senden und empfangen, Fotos machen und Informationen suchen.

Ein Smartphone kann im Rahmen von **Bridge the Gap!**-Schulungen ein nützliches Werkzeug sein, um

- es zu Aktivitäten/Treffen mitzubringen, um Fotos, Videos oder Sprachaufnahmen aufzunehmen;
- mit anderen Teilnehmenden über Messenger-Dienste in Verbindung zu bleiben;
- ...

#### 4.4 Das Internet

Für die Einführung in das Thema „Internet“ können Sie die folgenden Informationen nutzen:

Das *Internet* ist ein großes Netzwerk von Computern, das Informationen und technische Anwendungen enthält, auf die jede\*r mit einem entsprechenden Gerät und einer Internetverbindung zugreifen kann. Das Internet kann man sich als ein „großes Zelt“ vorstellen, unter dem sich alle einzelnen Technologien befinden.

Eines der Hauptmerkmale des Internets ist das *World Wide Web* (oder kurz *Web*), eine riesige Sammlung von Internet-Seiten, die aufeinander verweisen und unter Adressen erreicht werden können.<sup>20</sup>

Um auf Informationen im Internet zugreifen zu können, ist eine bestimmte Anwendung nötig, ein so genannter Browser. Die bekanntesten Browser sind Edge (Microsoft), Safari (Apple), Chrome (Google) und Firefox.

Das Internet kann für viele unterschiedliche Dinge genutzt werden. Einige Beispiele sind:

- Bankgeschäfte: Die meisten Bankgeschäfte werden heutzutage online abgewickelt;
- Öffentliche Dienstleistungen: Steuererklärungen, Anfordern von Urkunden, Einspruchsbriefe;
- Kommerzielle Dienstleistungen und Produkte: Webshops, Tickets kaufen, Reisen buchen;
- Ansehen/hören von Videos und Musik („streamen“);
- Informationen im Internet finden: „googeln“;
- Videokonferenzen: Zoom, Google Meet, Teams, Webex, BigBlueButton und GotoMeeting sind Beispiele für Videokonferenz-Anwendungen.

Eine weitere Funktion des Webs ist die „Cloud“. Dabei handelt es sich um einen passwortgeschützten Bereich des Webs, in dem registrierte Benutzer\*innen Dateien sicher speichern und abrufen, Anwendungen ausführen und nach Informationen suchen können, die der Öffentlichkeit

---

<sup>20</sup> WEMPEN, F. (2014): Internet for Dummies. Online verfügbar unter: <https://www.dummies.com/category/articles/internet-basics-33587/> [Aufgerufen am 23.02.2022].



möglicherweise nicht zugänglich sind. Beispiele für Clouds sind: iCloud (Apple) und OneDrive (Microsoft). Beide bieten Text-, Tabellenkalkulations-, Fotobibliotheks- oder E-Mail-Anwendungen, mit denen Sie Dokumente oder Design-Entwürfe erstellen und Fotos bearbeiten.

Die Verwendung einer Antiviren-Anwendung ist für die sichere Nutzung des Internets unerlässlich. Norton, McAfee und Windows Essentials sind Beispiele für Antivirenprogramme. Diese Programme schützen Sie vor Malware. Sie sollten sicherheitshalber nur Seiten im Internet nutzen, die ein kleines Schloss vor der Adressleiste (beginnt mit https://) haben.

## 4.5 Soziale Medien

Laut dem amerikanischen Online-Wörterbuch Merriam-Webster sind soziale Medien Formen der elektronischen Kommunikation (wie z. B. Websites für soziale Netzwerke und Micro-Blogging), über die Benutzer\*innen Online-Gemeinschaften bilden, um Informationen, Ideen, persönliche Nachrichten und andere Inhalte (wie z. B. Videos) auszutauschen.<sup>21</sup>

Häufig wird auch im Deutschen die Bezeichnung „Social Media“ (Substantiv, Plural) genutzt, die sowohl als Singular als auch als Plural verwendet wird.

**Zeitreise:** Das erste Mal tauchte die Bezeichnung „Social Media“ in ihrer heutigen üblichen Verwendung im Jahr 2004 auf.<sup>22</sup>

Das Online Cambridge Advanced Learner's Dictionary (UK) definiert soziale Medien als: „Websites und Computerprogramme, die es Menschen ermöglichen, über das Internet mit Hilfe eines Computers oder Mobiltelefons zu kommunizieren und Informationen auszutauschen.“<sup>23</sup> Die Definition des Cambridge Wörterbuches für Business Englisch lautet: „Formen von Medien, die es Menschen ermöglichen, über das Internet oder Mobiltelefone zu kommunizieren und Informationen auszutauschen.“<sup>24</sup>

### Die am häufigsten genutzten sozialen Medien in der Europäischen Union (EU)

Im Folgenden werden die am häufigsten in der EU genutzten sozialen Medien kurz anhand ihrer Selbstbeschreibungen vorgestellt. Diese soll dabei helfen, eine Auswahl für die Vorstellung sozialer Medien im Rahmen einer Lerneinheit zu treffen, kann aber auch als Ausgangspunkt einer Diskussion mit den Teilnehmenden über soziale Medien dienen. Die jeweils angegebenen Daten der Nutzung sind der Statistik der sozialen Medien<sup>25</sup> entnommen und geben die Nutzung für den Zeitraum April 2020 - April 2021 in der EU an.

---

<sup>21</sup>MERRIAM-WEBSTER (2022): social media. Online verfügbar unter: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media#h1> [Aufgerufen am 23.02.2022].

<sup>22</sup> Ebd.

<sup>23</sup> CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS (2022): social media. Online verfügbar unter: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media> [übersetzt vom Bridge the Gap!-Konsortium, aufgerufen am 23.02.2022].

<sup>24</sup> Ebd.

<sup>25</sup> StatCounter (2021): Social Media Stats Europe. April 2020–April 2021. Online verfügbar unter: <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/europe> [Aufgerufen am 07.04.2022].

#### 4.5.1 Facebook

→ 79,19 % der Nutzer\*innen sozialer Medien

##### So beschreibt der Anbieter (Meta) diesen Dienst:

„**Unsere Grundsätze** Unsere Grundsätze definieren, wofür wir stehen. Es sind diese Überzeugungen, an denen wir uns bei unseren Entscheidungen orientieren.

**Menschen eine Stimme geben:** Menschen haben das Recht, gehört zu werden und sich zu äußern. Das bedeutet manchmal auch, dass wir uns für Menschen einsetzen, deren Meinung wir nicht teilen.

**Verbindungen und Communitys aufbauen:** Unsere Dienste helfen Menschen, sich miteinander zu vernetzen und die Welt näher zusammenzubringen.

**Meta ist für alle da** Wir möchten hilfreiche Technologien allen Menschen zur Verfügung stellen. Da unser Geschäftsmodell auf Werbeanzeigen beruht, können wir unsere Dienste kostenlos anbieten.

**Menschen und Privatsphäre schützen** Wir verstehen es als unsere Verantwortung, Menschen zusammenzubringen, zu fördern, sie zu schützen und Risiken abzuwenden, damit sie gemeinsam Großes schaffen können.

**Wirtschaftliche Chancen fördern:** Unsere Tools schaffen gleiche Voraussetzungen, damit Unternehmen wachsen, Arbeitsplätze schaffen und die Wirtschaft stärken können.“ (Meta (2022)

<https://about.facebook.com/de/company-info/>

#### 4.5.2 Instagram

→ 2,86 % der Nutzer\*innen sozialer Medien

##### So beschreibt der Anbieter (Meta) diesen Dienst:

„Näher an den Menschen und Dingen, die du liebst: Instagram von Facebook [inzwischen Meta]

Verbinde dich mit Freunden, teile, was du gerade machst, oder sieh dir Meldungen von Nutzern aus aller Welt an. Entdecke unsere Community! Hier kannst du ganz du selbst sein und von alltäglichen Momenten bis zu besonderen Lebensereignissen alles teilen.

Zeige, wer du bist, und verbinde dich mit Freunden

\* Füge Fotos und Videos zu deiner Story hinzu, die nach 24 Stunden verschwinden. Erwecke sie mit Kreativtools zum Leben.

\* Schreibe deinen Freunden Nachrichten in Direct. Unterhaltet euch über das, was ihr im Feed und in den Stories entdeckt habt.

\* In deinem Feed kannst du Fotos und Videos posten, die du in deinem Profil zeigen möchtest. (...)“ (Beschreibung im Google Playstore (2022) <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.instagram.android>)

→ Hier können Sie sich anmelden: <https://www.instagram.com/accounts/emailsignup/?hl=de>

### 4.5.3 Pinterest

→ 6,6% der Nutzer\*innen sozialer Medien

**So beschreibt der Anbieter (Pinterest) diesen Dienst:**

**„Was ist Pinterest?**

Pinterest ist eine visuelle Entdeckungsmaschine für Ideen zu Rezepten, Wohn- und Stilinspirationen und mehr. Mit Milliarden von Pins auf Pinterest finden Sie immer neue Ideen, die Sie inspirieren. Wenn Sie Pins entdecken, die Ihnen gefallen, speichern Sie diese in Boards, um Ihre Ideen zu organisieren und leicht zu finden.

**Ihr Home Feed durchsuchen**

In Ihrem Home-Feed finden Sie Pins, Personen und Unternehmen, die Ihnen aufgrund Ihrer jüngsten Aktivitäten gefallen könnten. Wir zeigen Ihnen auch Pins von den Personen und Boards, denen Sie folgen möchten.

Sie können auch nach Pins suchen, indem Sie Stichworte in die Suchleiste eingeben. Geben Sie „Geburtstagsparty“ in die Suchleiste einzugeben, um Ideen für die Dekoration von Geburtstagspartys, Rezepte für Partyessen und Ideen für Geburtstagsgeschenke zu sehen. (...)

Pins speichern, ausprobieren und teilen: Pins sind Lesezeichen, die Menschen verwenden, um Ideen, die ihnen gefallen, auf Pinterest zu speichern. Pins können Bilder, Videos oder Produkte sein.“ (Pinterest Inc. (2022) <https://help.pinterest.com/en/guide/all-about-pinterest>, übersetzt vom Bridge the Gap!-Konsortium)

### 4.5.4 Twitter

→ 6,74% der Nutzer\*innen sozialer Medien

**So beschreibt der Anbieter (Twitter) diesen Dienst:**

**„Unser Zweck:** Wir dienen der öffentlichen Konversation. Es ist uns wichtig, dass die Menschen einen freien und sicheren Raum zum Reden haben. Deshalb verbessern wir ständig unsere Regeln und Prozesse, Technologien und Tools. Wir sind nicht perfekt - deshalb hören wir auf Sie, die Menschen auf Twitter. Das ist auch der Grund, warum wir uns bemühen, so transparent wie möglich zu sein. (...)

**Unsere Grundsätze** Wir leben nach den folgenden Grundsätzen:

**Förderung der Gesundheit** Die Redefreiheit ist ein grundlegendes Menschenrecht - die Freiheit, diese Rede durch Twitter zu verstärken, jedoch nicht. Unsere Regeln dienen der Förderung gesunder Unterhaltungen.

**Das Vertrauen der Menschen gewinnen** Twitter ist der Ort des Geschehens. Um zuverlässig und glaubwürdig zu bleiben, müssen wir uns Ihr Vertrauen immer wieder neu verdienen.

**Es einfach machen** Einfach ist gut, aber geradlinig ist besser. Unser Produkt, unser Verhalten und unsere Arbeitsgewohnheiten sollten alle transparent und auf den Punkt gebracht sein.

**Profit und Zweck vereinen** Twitter ist ein zweckorientiertes Unternehmen, das Gutes tut. Besuchen Sie Twitter for Good, um mehr darüber zu erfahren, wie wir Philanthropie mit unseren Geschäftszielen verbinden.

**Schnell sein, frei sein und Spaß haben** Wir sollten schnell vorankommen, uns frei fühlen und Spaß haben. Das ist Twitter.“ (Twitter Inc. (2022) <https://about.twitter.com/en/who-we-are/our-company>, übersetzt vom Bridge the Gap!-Konsortium)

→ Hier können Sie sich anmelden: <https://twitter.com/>

#### 4.5.5 LinkedIn

So beschreibt der Anbieter (LinkedIn) diesen Dienst:

##### „LinkedIn Anleitung

Nutzen Sie die leistungsstarke Suchfunktion von LinkedIn, um Menschen, Jobs, Unternehmen und vieles mehr zu finden. Von Top-Influencer\*innen der Branche und relevanten Gruppen bis hin zu den aktuellsten Beiträgen zu Themen, die Sie interessieren, können Sie mit der LinkedIn-Suche die Informationen finden, die Sie suchen. Erfahren Sie, wie Sie Suchanfragen aufgeben und verfeinern können, um die nützlichsten Ergebnisse zu erhalten.

Der Feed auf Ihrer LinkedIn-Startseite ist Ihre erste Anlaufstelle, um wichtige Inhalte von Menschen zu finden, die für Sie wichtig sind. Sie können Artikel und Updates von Ihren Kontakten im Feed durchsuchen und sie ganz einfach mit anderen teilen. (...)

Erreichen Sie Fachleute, die Sie vielleicht schon kennen oder die Sie gerne kennenlernen möchten, mit Hilfe der Vorschlagsfunktion von LinkedIn „Personen, die Sie vielleicht kennen“. Lernen Sie, wie Sie auf LinkedIn Bekannte finden und sich schnell und einfach mit den richtigen Leuten in Ihrer Community verbinden können.“ (LinkedIn Corporation (2021) <https://www.linkedin.com/help/linkedin>, übersetzt vom Bridge the Gap!-Konsortium)

→ Hier können Sie sich anmelden: [https://www.linkedin.com/signup/cold-join?trk=guest\\_homepage-basic\\_join-cta](https://www.linkedin.com/signup/cold-join?trk=guest_homepage-basic_join-cta)

#### 4.5.6 YouTube

→ 2.42% der Nutzer\*innen sozialer Medien

So beschreibt der Anbieter (Google) diesen Dienst:

##### „Über YouTube

Unsere Mission ist es, jedem eine Stimme zu geben und die Welt zu zeigen. Wir glauben, dass jede\*r es verdient, eine Stimme zu haben und dass die Welt ein besserer Ort ist, wenn wir zuhören, uns austauschen und durch unsere Geschichten eine Gemeinschaft aufbauen. Unsere Werte basieren auf vier grundlegenden Freiheiten, die uns ausmachen.

**Freiheit der Meinungsäußerung** Wir sind der Meinung, dass die Menschen frei sprechen, ihre Meinungen austauschen und einen offenen Dialog führen können sollten und dass kreative Freiheit zu neuen Stimmen, Formaten und Möglichkeiten führt.

**Freiheit der Information** Wir sind der Meinung, dass jede\*r einen einfachen und offenen Zugang zu Informationen haben sollte und dass Videos eine mächtige Kraft für die Bildung, den Aufbau von Verständnis und die Dokumentation von großen und kleinen Weltereignissen sind.

**Freiheit der Möglichkeiten** Wir glauben, dass jede\*r die Chance haben sollte, entdeckt zu werden, ein Geschäft aufzubauen und zu den jeweils eigenen Bedingungen erfolgreich zu sein, und dass die Menschen - und nicht die Türsteher - entscheiden, was populär ist.

**Freiheit, dazuzugehören:** Wir glauben, dass jeder in der Lage sein sollte, Gemeinschaften zu finden, die ihn unterstützen, Barrieren zu überwinden, Grenzen zu überschreiten und gemeinsame Interessen und Leidenschaften zu finden.“ (YouTube (2021) <https://www.youtube.com/intl/en-GB/about/>, übersetzt vom Bridge the Gap!-Konsortium)

→ Unter <https://www.youtube.com/> haben Sie Zugriff auf Videos, Nachrichten und TV-Kanäle der Plattform.

#### 4.5.7 Messenger-Dienst WhatsApp

##### So beschreibt der Anbieter (Meta) diesen Dienst:

###### „Einfacher, zuverlässiger Nachrichtenaustausch

Schreibe Freunden und Familie kostenlos\* Nachrichten. WhatsApp verwendet die Internetverbindung deines Telefons, um Nachrichten zu senden. Es fallen also keine SMS-Gebühren an.

###### Mit Gruppen in Kontakt bleiben

Bleibe mit Gruppen deiner liebsten Menschen in Verbindung, z. B. mit deiner Familie oder deinen Freunden. In Gruppenchats kannst du Nachrichten, Fotos und Videos mit bis zu 256 Leuten gleichzeitig teilen. Außerdem kannst du deinen Gruppen Namen geben, Benachrichtigungen darin stummschalten oder anpassen und vieles mehr.

###### Kostenlos telefonieren

Telefoniere per Sprachanruf kostenlos\* mit Freunden und Familie, selbst wenn sie sich in einem anderen Land befinden. Du kannst dich dank kostenlosem\* Videoanruf auch von Angesicht zu Angesicht unterhalten, wenn dir Stimme oder Textnachrichten einfach nicht genug sind. Für WhatsApp Sprach- und Videoanrufe wird die Internetverbindung deines Telefons verwendet – nicht die Gesprächsminuten deines Handyvertrags. Du brauchst dir also keine Sorgen über teure Telefonrechnungen zu machen. \* Es können die normalen Datennutzungsgebühren anfallen. Kontaktiere deinen Provider für mehr Informationen.“ (WhatsApp LLC (2022)

<https://www.whatsapp.com/features/?lang=de>

→ Hier kann die Anwendung heruntergeladen werden: <https://www.whatsapp.com/download/>

*[Alle bisher erwähnten sozialen Medien werden von privaten US-Unternehmen angeboten und werden von diesen verwaltet.]*

#### 4.5.8 Tik-Tok

##### So beschreibt der Anbieter (ByteDance) diesen Dienst:

###### „Was ist TikTok?

TikTok ist eine App zum Teilen von Kurzvideos, mit der Nutzer 15-sekündige Videos zu beliebigen Themen erstellen und teilen können.

TikTok unterhält eine separate App für den chinesischen Markt, die unter dem Namen DUYIN bekannt ist und über 300 Millionen aktive monatliche Nutzer hat. Das Logo der neuen App ist eine Kombination aus den Logos von Musical.ly [einer früheren App, die mit TikTok fusioniert ist] und DUYIN. (...)

###### Wie es zur Popularität kam

Seit ihrem Start ist die Popularität der TikTok-App enorm gestiegen. Im Oktober 2018 war sie die weltweit am meisten heruntergeladene Foto- und Video-App im Apple Store. Die App hat Berichten zufolge über 500 Millionen monatlich aktive Nutzer, wobei sie in den USA am beliebtesten ist, wo sie über 80 Millionen Mal heruntergeladen.“ (<https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/>, übersetzt vom Bridge the Gap!-Konsortium)

→ Hier können Sie sich anmelden: <https://www.tiktok.com/signup>

#### 4.6 Fotos, Videos, Sprachaufzeichnungen

Um den Teilnehmenden einen Einblick zu geben, wie Fotos, Videos und Sprachaufnahmen für sie einen Nutzen haben können und die Vorteile, die damit einhergehen können, herauszuarbeiten, können Sie

- potenziell nützliche Anwendungen (Werkzeuge) für lokale **Bridge the Gap!** Projekte oder Initiativen diskutieren;
- gemeinsam mit den älteren Lernenden Ideen für die Nutzung digitaler Anwendungen sammeln.

Nutzen Sie Symbole, Screenshots, (bereits verfügbare) Videos-Tutorials und/oder Live-Tutorials, um zu zeigen,

- wo die jeweiligen Anwendungen zu finden sind;
- wie man die Anwendungen bedient und wo die Fotos/Videos/Sprachaufnahmen gespeichert werden;
- wie Bilder weitergeleitet und geteilt werden können.

#### **Möglichkeiten, Anwendungen auf einem Smartphone oder Tablet zu erlernen und zu erkunden:**

- a) Zeigen Sie ein „How To“-Video auf einem Beamer, sodass es für alle gut sichtbar ist (empfohlen für größere Gruppen mit mehr als 4 Teilnehmenden);
- b) Zeigen Sie Schritt für Schritt die Vorgehensweise auf einem Smartphone und machen Sie ein Foto (empfohlen für kleinere Gruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden);
- c) Schließen Sie Ihr eigenes Smartphone an einen Beamer an und führen Sie die Kamera-Anwendung vor.



*(linkes Symbol: Android Smartphone, rechtes Symbol: iPhone)*

Nach der Vorführung teilen Sie die Gruppe in „Foto-/Video-Tandems“ auf. Sie können die Teilnehmenden beispielsweise bitten, die jeweilige Anwendung auf ihren Smartphones oder Tablets auszuprobieren (oder, falls in Ihrer Organisation verfügbar, den Teilnehmenden ein Tablet oder Smartphone zur Verfügung stellen, damit sie es selbst ausprobieren können).

#### **Tipps für Schulungsleiter\*innen**

- a) Geben Sie den Teilnehmenden Raum und ermutigen Sie sie dazu, mit ihren eigenen Geräten neue Funktionen auszuprobieren und ihre eigenen Erfahrungen zu machen.
- b) Versuchen Sie, Aussagen wie „in der rechten unteren Ecke sehen Sie das XY-Symbol“ zu vermeiden, da jedes Telefonmodell anders funktioniert. Das könnte die Teilnehmenden verwirren. Arbeiten Sie stattdessen mit Bildern von Symbolen oder Screenshots und zeigen Sie, wie die Symbole für die verschiedenen Anwendungen aussehen.
- c) Der Datenschutz kann am Beispiel von Fotos diskutiert werden. So oder so ist damit zu rechnen, dass das Thema immer wieder relevant ist:
  - Holen Sie die Zustimmung ein, wenn Sie andere Personen fotografieren oder aufnehmen;
  - Sagen Sie ihnen, wofür Sie die Aufnahmen verwenden werden;



- Informieren Sie sie darüber, wo persönliche Daten auf den Telefonen gespeichert sind;
- Sagen Sie ihnen, wo der Ein/Aus-Schalter ist.

#### 4.7 Nützliche Technik in den eigenen vier Wänden



Technik im häuslichen Bereich (Hausautomatisierung) lässt sich nach Funktionen wie Sicherheit im Innen- und Außenbereich, soziale Kontakte, gesundheitsförderndes Wohnumfeld sowie die Förderung von Autonomie einteilen. Verschiedene „smarte“ Geräte können miteinander verbunden werden („Internet der Dinge“). Die Geräte sind über eine Schnittstelle verbunden. Ein solches Haus oder eine Wohnung wird als „Smart Home“ bezeichnet.



Beispiele im Bereich Sicherheit sind: eine digitale Türklingel (links), eine Türklingel mit Videofunktion und eine Tür, die sich per Fernsteuerung bedienen lässt (unten).



Active personalalarmring



Ein Beispiel für die Befriedigung sozialer Sicherheitsbedürfnisse ist: Alarmsysteme, die auf Knopfdruck eine Audioverbindung mit Familie und/oder Nachbarn herstellen (links).

Für Interaktion und soziale Bedürfnisse gibt es neben Apps für Smartphones unterschiedliche Arten von Robotern und Virtual-Reality-Anwendungen (unten).



Senioren smartphone



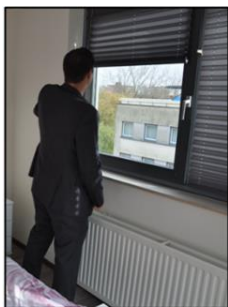
Sociale Tinybot Tessa



Robocat



Virtual Reality



Beispiele für mehr Komfort und die Förderung von Autonomie in den eigenen vier Wänden sind ferngesteuerte Fensteröffner und Sonnenschutz (links).

Was die Mobilität betrifft, gibt es beispielsweise smarte Gehhilfen, Schwellenhilfen und Stühle, die das Aufstehen erleichtern (unten).



Für **Bridge the Gap!** sind die Möglichkeiten, die mit Technik im häuslichen Bereich einhergehen, insofern relevant, als dass diese dazu beitragen können, dass Menschen mit eingeschränkter Mobilität weiterhin am Leben in der Gesellschaft aktiv teilhaben können. Smart Home-Technik kann das Selbstvertrauen älterer Menschen stärken, weil sie weniger abhängig von anderen sind. Voraussetzung ist, dass die Anwendungen zusammen mit den älteren Menschen entwickelt werden und dass die Nutzung angeleitet und unterstützt wird.

## 4.8 Die Cloud

Die Cloud (Englisch für Wolke) ist das Internet, mit anderen Worten ein Netzwerk von Servern. Wer das Internet nutzt, nutzt eine Cloud in der Regel für vielfältige Dinge, wie z. B. das Abrufen von E-Mails mit jedem Computer auf der Welt, der über eine Internetverbindung verfügt (E-Mails werden auf Servern gespeichert, die mit dem Internet verbunden sind).

Ein weiteres Beispiel ist die Online-Zusammenarbeit in Dokumenten, die in einer Cloud abgelegt sind (z. B. Google Docs oder OneDrive). Sie erstellen einfach ein Dokument und senden einen Link zu diesem an alle, die darauf zugreifen können sollen. Jede\*r, mit dem dieses geteilt wurde und sich mit seiner/ihrer\* E-Mailadresse bei dem jeweiligen Anbieter registriert hat, kann dem Dokument etwas hinzufügen und es sogar gleichzeitig mit anderen bearbeiten. Dies erleichtert die gemeinsame Arbeit zum Teil deutlich.

Ein Vorteil der Nutzung einer Cloud ist, dass Sie Dateien, die sie dort Cloud speichern, vor Verlust sicher sind, sollte Ihr Gerät defekt sein oder verloren gehen. Solange Sie Zugang zum Internet haben, sind Ihre Dateien nur ein paar Klicks entfernt. Ein Beispiel für einen solchen Anbieter ist Dropbox.

Sie können mit Anwendungen wie Evernote auch Notizen auf Ihrem Computer, Smartphone oder Tablet machen. Ihre Notizen sind immer auf dem neuesten Stand, ganz gleich, welches Gerät Sie verwenden.

Wenn Sie die Cloud nutzen, kommuniziert Ihr Computer mit einem Netzwerk von Servern. Neben dem Speicherplatz nutzen Sie die Cloud auch für Anwendungen. Eine Anwendung, die in der Cloud läuft, wird als Web-App bezeichnet. Im Gegensatz zu Desktop-Anwendungen, die lokal auf Ihrem Gerät arbeiten, müssen Webanwendungen nicht installiert werden; Sie benötigen lediglich einen Webbrowser.

## 5. Bewährte Praktiken: Altersfreundliche Initiativen, unterstützt durch digitale Werkzeuge

Im Rahmen des **Bridge the Gap!**-Projektes wurden einige Beispiele für Initiativen, in denen digitale Mittel eingesetzt werden oder wurden, um altersfreundliche Lebenswelten zu fördern, zusammengetragen. Im Folgenden werden 15 solcher Projekte und Initiativen vorgestellt, aus denen Schulungsleiter\*innen die in ihren Augen geeigneten Beispiele aussuchen können, die im Rahmen von **Bridge the Gap!**-Schulungen vorgestellt werden können, um den Teilnehmenden eine Idee von altersfreundlichen Initiativen zu geben und um sie zu inspirieren.

### 5.1 Digital, gesund altern, Niederösterreich

#### Ziele

Das Projekt „Digital, gesund altern“ fördert ein nachbarschaftliches Miteinander, die Autonomie und die Gesundheitskompetenz älterer Menschen in Niederösterreich.

#### Wichtigste Fakten

„Digital, gesund altern“ wird in 14 Gemeinden in Niederösterreich umgesetzt. Es richtet sich an ältere Erwachsene, die selbstständig zu Hause leben. Der Initiator des Projekts ist das *Waldviertler Kernland*. Doris Maurer ist die Projektleiterin und das Projekt wird vom Fonds Gesundes Österreich finanziert.

#### Umsetzung

Regelmäßig werden „Smart Cafés“ organisiert, in denen ältere Menschen miteinander in Kontakt kommen und sich in einer angenehmen Atmosphäre über digitale Geräte informieren und diese ausprobieren können. Die Teilnehmenden lernen voneinander und von ehrenamtlichen „Handy-Begleiter\*innen“, die ebenfalls teilnehmen. Darüber hinaus wurde eine App namens Stupsi (in Anlehnung an den Begriff „anstupsen“) entwickelt, die ältere Menschen dazu ermutigt, ihre Gesundheit durch Einzel- oder Gruppenaktivitäten zu fördern und sich zu treffen, um gemeinsam ihr Lebensumfeld zu erkunden – und so Verbindungen zwischen der digitalen und der analogen Welt aufzubauen.

#### Mehr Informationen

Die Website und weitere Informationen finden Sie hier: [https://www.waldviertler-kernland.at/cms/digital\\_gesund\\_altern/](https://www.waldviertler-kernland.at/cms/digital_gesund_altern/)

## 5.2 Mobilitäts-Scouts starten einen eigenen Blog, Wien

### Ziele

Eine Gruppe älterer Menschen, die sich seit 2018 als Mobilitäts-Scouts für die Mitgestaltung eines altersfreundlicheren Lebensumfelds in Wien engagiert, wollte sich im Jahr 2020 trotz der COVID-19-Pandemie weiterhin aktiv für ihre Ideen und Anliegen einsetzen und beschloss, digitale Werkzeuge und neue Wege der Interessensvertretung zu erkunden.

### Wichtigste Fakten

Das Projekt wurde initiiert und wird unterstützt von *queraum. kultur- und sozialforschung* und wird in Wien durchgeführt. Das Projekt wird durch das österreichische Sozialministerium finanziell gefördert.

### Umsetzung

In einem gemeinsamen Designprozess begann die Gruppe, eine WordPress-Webseite und einen Blog zu betreiben, um ihre Projekte sichtbarer zu machen und ein breites Publikum zu erreichen. Während dieses Prozesses erwarben sie neue digitale Kompetenzen und Expertisen. In regelmäßigen Online-Meetings können sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen austauschen, sowohl von Expert\*innen als auch voneinander lernen sowie weitere Entwicklungen der Projekte gemeinsam diskutieren.

### Ergebnisse

Bislang wurde die Webseite aktualisiert und mit Informationen über aktuelle Projekte und hilfreiche Links gefüllt, welche die Gruppe mit anderen interessierten Bürger\*innen teilen möchte. Außerdem wurde der Mobilitäts-Scouts Blog ins Leben gerufen!

### Mehr Informationen

Weitere Informationen über das Projekt „Mobilitäts-Scouts“, die neue Webseite und den Blog finden Sie hier: [www.mobilitäts-scouts.at](http://www.mobilitäts-scouts.at)

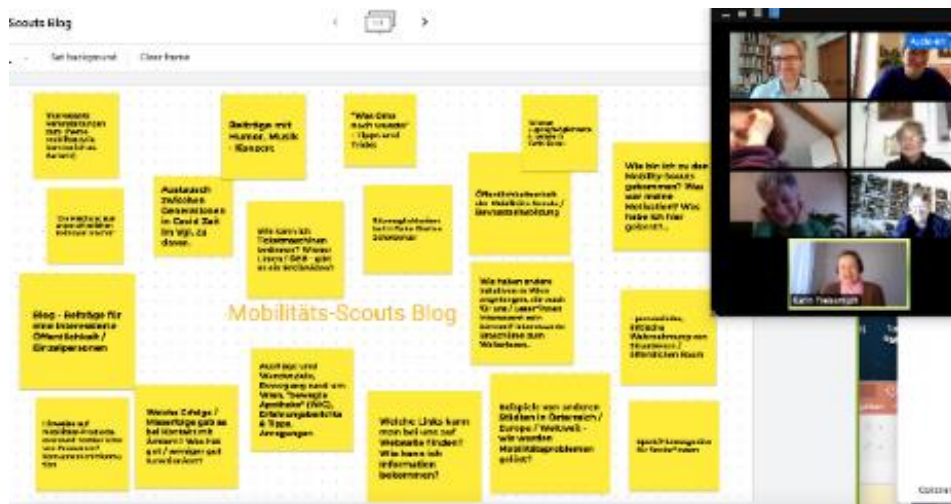


Abbildung 7: Planung des Blogs der Mobilitäts-Scouts





Abbildung 8: Treffen der Mobilitäts-Scouts,

Beide Screenshots wurden während der Online-Meetings im November und Dezember 2020 aufgenommen.

### 5.3 SeniorenNetz, Märkisches Viertel, Berlin

#### Ziele

SeniorenNetz ist ein Informationsportal und Interaktionsnetzwerk, das 2017 von der Rentnerin Mariane Grabowsky, als Pilotprojekt initiiert und gemeinsam mit Senior\*innen aufgebaut wurde. Sie fand es schade, dass viele ältere Menschen das Internet nicht nutzen und so viele Vorteile der digitalen Technik verpassen.<sup>26</sup>

#### Wichtigste Fakten

Die Projektinitiatoren sind der Verein „Netzwerk Märkisches Viertel“ und seine aktiven Senior\*innen zusammen mit der GESOBAU AG. Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit dem Designstudio „Place/Making“, dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der AWO Berlin durchgeführt.<sup>27</sup>

Mariane Grabowsky fasst in einem Interview die Besonderheiten des Projekts zusammen: „Das Besondere an unserem Projekt ist, dass es von Senioren für Senioren entwickelt wurde. (...) Wir übernehmen die Redaktion unserer Website selbst und bauen diese mit Alltags-Tipps zu einem Informationsportal für Ältere im Märkischen Viertel aus. Die digitale Plattform ist also nicht nur Informationsnetzwerk, sondern gleichzeitig auch Anlass zur persönlichen Begegnung.“<sup>28</sup>

<sup>26</sup> BARTYLLA, S. (2017): Die Cyber-Senioren holen Internet-Preis. Berliner Abendblatt. 12.04.2017. Online verfügbar unter: <https://abendblatt-berlin.de/2017/12/04/die-cyber-senioren-holen-internet-preis/> [Aufgerufen am 15.02.2021].

<sup>27</sup> NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL (2018): SeniorenNetz Märkisches Viertel. Online verfügbar unter: [SeniorenNetz MV \(netzwerkmv.de\)](https://netzwerkmv.de) [Aufgerufen am 21.02.2022].

<sup>28</sup> BARTYLLA, S. (2017).

### Umsetzung

Die **Online-Plattform** listet relevante Angebote und Informationen für ältere Menschen im Märkischen Viertel auf. Auf diese Weise werden ältere Menschen über Kultur- und Sportveranstaltungen, Senior\*innentreffen und Dienstleistungen informiert. Für Menschen, die keinen Zugang zum Netz oder keinen eigenen Computer zu Hause haben, wurden im Stadtteil zwei Informationssäulen mit integrierten Tablets und Druckern aufgestellt.<sup>29</sup> Hier können die Menschen auf das Informationsportal zugreifen und relevante Angebote ausdrucken. Neben dem Informationsportal werden auch Kurse von, mit und für Senior\*innen angeboten. „Cyber-Senioren“ ist ein Kurs, der darauf abzielt, Ängste abzubauen, älteren Menschen digitale Fähigkeiten zu vermitteln und sie zur digitalen Teilhabe zu motivieren.<sup>30</sup> Das Designkollektiv „Place/Making“ hat für diese 3-monatigen Kurse Tablets gekauft. Die Teilnehmenden lernen, Geräte wie Smartphones oder Tablets selbstständig zu nutzen und lernen Funktionen wie E-Mail, Google, Skype und Facebook kennen.

Das Projekt kombiniert verschiedene Ansätze und bringt verschiedene Interessengruppen zusammen. Die Kombination von digitalen und analogen Angeboten ist wichtig für das Projekt. Dieses digitale Tool soll mehr lokale Begegnungen sowie eine größere Unabhängigkeit und sozialen Austausch fördern. Dank ihrer Initiative sind ältere Menschen besser sichtbar und ihre Bedürfnisse werden besser wahrgenommen.<sup>31</sup>

### Ergebnisse

Im Jahr 2017 hat SeniorenNetz den Golden Internet Award gewonnen. Da das Pilotprojekt sehr erfolgreich war, wird es nun fortgesetzt und neu gestaltet. Die Lotto-Stiftung hat die Finanzierung für drei Jahre übernommen.<sup>32</sup> Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt das Projekt gemeinsam mit der AWO Berlin.

### Mehr Informationen

<https://www.seniorennetz.berlin>

<https://www.netzwerkmv.de/index.php?id=82>

<https://www.gesobau.de/pressemitteilung/seniorennetz-das-altersfreundliche-informationsportal-ist-in-der-auswahl-zum-deutschen-engagement.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE>

---

<sup>29</sup> BÜRGEL O. (2020): Digital im Alter: Projekt "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. 06.10.2020. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [Aufgerufen am 15.02.2021].

<sup>30</sup> NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL (2018): *SeniorenNetz Märkisches Viertel*. Online verfügbar unter: SeniorenNetz MV ([netzwerkmv.de](http://netzwerkmv.de)) [Aufgerufen am 21.02.2022].

<sup>31</sup> BÜRGEL O. (2020): Digital im Alter: Projekt "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. 06.10.2020. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [Aufgerufen am 15.02.2021].

<sup>32</sup> BÜRGEL O. (2020): Digital im Alter: Projekt "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. 06.10.2020. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [Aufgerufen am 15.02.2021].



## 5.4 Oll Inklusiv, Hamburg

### Ziele

„Oll Inklusiv“ [„oll“ bedeutet „alt“ auf Plattdeutsch] setzt sich für vielfältige Bilder auf das Alter ein und fordert, dass Senior\*innen („Senioren und Senioritas“) gehört werden müssen, und zwar bunt, kritisch und aktiv.<sup>33</sup> Es ist eine Plattform, um verschiedene Themen zu diskutieren und die aktive Beteiligung älterer Menschen zu fördern.

### Wichtigste Fakten

Die Kultur- und Musikmanagerin Mitra Kassai gründete 2017 die gemeinnützige Initiative „Oll Inklusiv“.<sup>34</sup> Gemeinsam mit etwa 30 Freiwilligen organisiert Mitra Kassai seither (mit pandemiebedingter Pause) eine Reihe von Ausflügen in Hamburg für Menschen ab 60 Jahren.

Die Initiative wird durch Spenden und Crowdfunding finanziert. Darüber hinaus wird sie regelmäßig von Musiker\*innen, Radiosendern, Künstler\*innen und anderen Interessengruppen unterstützt.

### Umsetzung

Oll Inklusiv ist nach eigenen Angaben ein „pulsierendes Netzwerk“, das ein positives Bild des Alters fördert. Mit seinem altersfreundlichen Ansatz kämpft es gegen Stereotypen und zielt darauf ab, die Lebensqualität der Senior\*innen und die Gemeinschaft der Älteren im Allgemeinen zu stärken. In den letzten Jahren gab es Ausflüge in Clubs, ins Kino, Lesungen, den Besuch eines Festivals und andere Aktivitäten. Für Essen und passende Musik zum Tanzen ist immer gesorgt. Oll Inklusiv achtet darauf, dass die Veranstaltungsorte barrierefrei sind, und die Ausflüge und Aktivitäten sowie Wasser und Kekse immer kostenlos sind.<sup>35</sup>

Der Internetauftritt dieser Initiative ist entsprechend ihres Credo modern, bunt und vielfältig. Oll Inklusiv ist auf social Media-Plattformen wie Facebook und Instagram vertreten. Die Homepage ist übersichtlich und gibt einen guten Überblick über alle Aktivitäten. Außerdem hat die Initiative einen eigenen Podcast, der auf Plattformen wie Spotify verfügbar ist. Erklärende Videos über die Nutzung digitaler Medien und ihre digitalen Angebote sind auf einem eigenen YouTube-Kanal verfügbar.

### Ergebnisse

Aufgrund der COVID-19-Pandemie musste Oll Inklusiv sein Programm stark anpassen, und brachte im Sommer 2020 mit finanzieller Unterstützung des IT-Portals Stifter-helfen eine eigene App auf den Markt.<sup>36</sup> Ein Anleitungsvideo, welches die Verwendung der App erklärt, gibt es auf YouTube. Mit dieser App möchte Oll Inklusiv ein inspirierendes Forum zum Thema „Positives Altern“ schaffen. Videos von Veranstaltungen und Podcasts sind mit der App verknüpft, die außerdem über ein digitales Schwarzes Brett verfügt. Außerdem werden Termine für bevorstehende Ausflüge im internen Kalender der App veröffentlicht. Darüber hinaus bietet die App einen eigenen Messenger, über den ältere Menschen sich vernetzen und Fotos austauschen können.

---

<sup>33</sup> OLL INKLUSIV (2021). Online verfügbar unter: <https://www.oll-inklusive.de/> [Aufgerufen am 21.02.2022].

<sup>34</sup> BARGEL, V. I. (2019): Mitra Kassai bringt Senioren zum Tanzen. emotion. 11.07.2019. Online verfügbar unter: <https://www.emotion.de/leben-arbeit/gesellschaft/mitra-kassai-oll-inklusive> [Aufgerufen am 02.03.2021].

<sup>35</sup> OLL INKLUSIV (2021).

<sup>36</sup>Ebd.

Als wegen der Covid-19-Pandemie keine Ausflüge mehr möglich waren, wurden im Jahr 2020 viele neue Programme entwickelt, wie z. B. Sofakonzerte. Auf ihrem YouTube-Kanal wurden Videos zum Tanzen, Singen und Kochen hochgeladen. Um mit älteren Menschen in Kontakt zu bleiben und sie zu unterstützen, veranstaltete die Initiative mehrere Hofkonzerte in der Pflegediakonie in Hamburg.<sup>37</sup> Die Bewohner\*innen des Pflegeheims konnten so von ihren Balkonen aus Live-Musik genießen und wagten auch vielfach ein Tänzchen. Die Hofkonzerte wurden auf Video aufgezeichnet und auf YouTube veröffentlicht, um sie einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

### Mehr Informationen

Weitere Informationen: <https://www.oll-inklusiv.de>

YouTube-Kanal: [https://www.youtube.com/channel/UCP2w86l8tUtZZy\\_-1HX\\_B4A](https://www.youtube.com/channel/UCP2w86l8tUtZZy_-1HX_B4A)

Podcast: <https://podtail.com/de/podcast/oll-inklusiv-60-plus/>

## 5.5 Sprühhilfe statt Gehhilfe - Old Robinson Sprayers, Hanau

### Ziele

Das Projekt „Sprühhilfe statt Gehhilfe“ wurde 2019 im Rahmen der Feierlichkeiten zum 150. Geburtstag des Künstlers August Gaul in Hanau initiiert. Es zielt darauf ab, Graffiti-Kunst zu lehren, um die Kreativität älterer Menschen zu fördern, aber auch, um die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen älterer Menschen zu stärken und zu einem positiven und vielfältigen Bild des Alters beizutragen.

### Wichtigste Fakten

Initiator des Projekts ist das Familien- und Jugendzentrum des Stadtteils Hanau-Wolfgang. Projektpartner sind das Museum Großauheim, der Stadtteilentwicklung und die Stabsstelle Demografischer Wandel.<sup>38</sup> Finanzielle Unterstützung erhält das Projekt von der Sparkasse Hanau und der Freiwilligenagentur der Stadt Hanau<sup>39</sup>. Die ersten Graffiti-Workshops wurden von zwei jungen Künstler\*innen durchgeführt, und die Teilnehmenden zahlten eine Gebühr von 45 Euro für 15 Sitzungen.

### Umsetzung

Zu Beginn bekamen die Teilnehmenden eine Einführung in die Grundlagen des Graffiti-Sprühens. Eine Gruppe von über 10 älteren Menschen traf sich dann einmal im Monat, um Entwürfe für ihre Kunstwerke zu zeichnen und ihre Graffiti gemeinsam zu gestalten. Neben der Stärkung der sozialen Interaktion und der Förderung ihrer Kreativität werden auch die digitalen Fähigkeiten der Teilnehmenden verbessert. Wie eine Teilnehmerin im Interview verriet, spielen Computerprogramme

---

<sup>37</sup> Ebd.

<sup>38</sup> HACKENDAHL, H. (2019): Senioren-Graffiti-Projekt „Sprayhilfe statt Gehhilfe“ nimmt Gestalt an. 02.07.2019. Online verfügbar unter: <https://www.op-online.de/region/hanau/grossauheim-senioren-graffitiprojekt-sprayhilfe-statt-gehilfe-nimmt-gestalt-12754026.html> [Aufgerufen am 17.02.2021].

<sup>39</sup> NEß, D. (2020): Sprühhilfe statt Gehhilfe - Update. Menschen in Hanau. 16.09.2020. Online verfügbar unter: <https://menschen-in-hanau.de/de/sprayhilfe-statt-gehilfe-update/> [Aufgerufen am 17.02.2021].

eine wichtige Rolle bei der Gestaltung ihrer Designs und haben sie dazu ermutigt, ihre digitalen Kompetenzen auszubauen.

Im Jahr 2020 erhielt das Projekt die Möglichkeit, 10 Telekom- und Stromkästen zu besprühen.<sup>40</sup> Diese Gelegenheit ermöglichte es älteren Menschen, sich aktiv an der Gestaltung des Stadtbildes zu beteiligen und stärkte ihre Selbstwirksamkeit und demokratische Beteiligung.

### Ergebnisse

Bis zum 150. Geburtstag von August Gaul wurden die Kunstwerke in einer Gruppenausstellung im November 2019 der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die Teilnehmenden hatten große Freude daran, das Hanauer Stadtbild mit Ihren Werken aktiv zu gestalten. Daher wurden die Treffen fortgesetzt und es entstand die Idee, eine „Walking Galerie“ entlang einer der Straßen in Hanau einzurichten.<sup>41</sup> Die Teilnehmenden haben sich weiterhin einmal im Monat getroffen, und die Treffen im „Spray-Café“ sind immer noch für alle Interessierten offen. Die Gruppe nennt sich jetzt die „Old Robinson Sprayers“. Dank der Einführung eines Hygienekonzepts konnten sie ihre Treffen auch im Jahr 2020 fortsetzen. Im September 2020 wurden die neuen Kunstwerke der Teilnehmenden bei einer Finissage präsentiert.

### Mehr Informationen

<https://menschen-in-hanau.de/de/sprayhilfe-statt-gehilfe-update/>

## 5.6 Pane e Internet (Brot und Internet), Region Emilia-Romagna

### Ziele

Das strategische Ziel des Projekts „Pane e Internet“ (PEI) ist es, die digitale Kompetenz der Bürger\*innen zu verbessern und die digitale Ausgrenzung der Zielgruppen des Projekts zu verringern.<sup>42</sup> Erreicht wird dies durch die Einrichtung sogenannter PEI-Points in größeren Gemeinden und Gemeindeverbänden unter Verwendung ihrer eigenen Ressourcen und unter Einbeziehung lokaler Akteur\*innen. Ein dauerhaftes und vernetztes System von PEI Points in der gesamten italienischen Region Emilia-Romagna soll alle Bürger\*innen erreichen. PEI-Points zielten darauf ab, die Entwicklung der digitalen Kompetenz der Bürger\*innen in einer lebenslangen Lernperspektive sowie eine kritische Nutzung digitaler Technik und Online-Diensten, insbesondere von der öffentlichen Verwaltung, zu fördern.

### Zielgruppen

- a) Bürger\*innen in der Emilia-Romagna-Region, die zwischen 45 und 74 Jahre alt sind und noch nie das Internet und Online-Dienste genutzt haben. In absoluten Zahlen sind das etwa 760.000 Menschen oder 44% der Bevölkerung in dieser Altersgruppe (Zahlen von 2014). Betrachtet

---

<sup>40</sup> Ebd.

<sup>41</sup> Ebd.

<sup>42</sup> Alle ab hier wiedergegebenen Informationen sind den jeweils unter „Weitere Informationen“ angegebenen Quellen entnommen. Der Übersichtlichkeit halber wird auf die detaillierten Angaben in den Fußnoten verzichtet.

man die Gesamtbevölkerung, so liegt der Anteil derer ohne Zugang zu digitalen Mitteln in der Emilia-Romagna bei 27%, wobei 93% der über 74-Jährigen noch nie das Internet genutzt haben.

- b) Einwanderer und Arbeitslose ohne oder mit geringer digitaler Kompetenz.
- c) Bürger\*innen, die das Internet nicht regelmäßig nutzen (ca. 35% der Gesamtbevölkerung), alle potenziellen Kunden von digitalen Vermittlungsdiensten sowie Erwachsene und Jugendliche, die sich für digitale Kulturveranstaltungen interessieren.

### Wichtigste Fakten

Das Projekt wurde im Rahmen der digitalen Agenda der Region Emilia-Romagna ins Leben gerufen. Die Regionalregierung hat das Projekt mit 3,3 Mio. Euro finanziert.

### Umsetzung

Ein Bestandteil des Angebotes sind Schulungen zur digitalen Kompetenz, bestehend aus einem Einführungskurs, der Einsteiger\*innen an den Umgang mit PCs oder Tablets heranführt, und einem Fortgeschrittenenkurs, der darauf abzielt, die Selbstständigkeit der Lernenden bei der Nutzung bestimmter Anwendungen, Sicherheit im Internet und anderen Themen, insbesondere im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken, zu stärken.

Des Weiteren gibt es digitale Kulturinitiativen (Workshops, Konferenzen, Seminare usw.), um das Bewusstsein für neue Online-Dienste (insbesondere E-Government-Dienste) zu schärfen und die sichere und kritische Nutzung anderer digitaler Möglichkeiten zu fördern.

Abgerundet wird das Angebot durch digitale Vermittlungsdienste, die aus einer persönlichen Betreuung bestehen, die hauptsächlich von Freiwilligen in öffentlichen Bibliotheken geleistet wird, um das lebenslange Lernen in der Gemeinschaft zu fördern.

Die Qualitätssicherung erfolgt durch ständige Überwachung und die Schulungsangebot und Lernmaterial von PEI, das auf *DigComp*, dem europäischen Rahmen für digitale Kompetenz für alle Bürger\*innen, basiert.

### Ergebnisse

Der Erfolg von PEI spiegelt sich in den Ergebnissen des *EY Digital Infrastructure Index 2020* wider, der die digitalen Infrastrukturen in allen 107 italienischen Provinzen misst: 5 Provinzen der Emilia-Romagna sind unter den Top 13.

PEI ist nach der Initiierung im Jahr 2009 und der Verstetigungsphase 2014-2017 zu einem dauerhaften Angebot geworden.

### Mehr Informationen

<https://www.paneeinternet.it/public/pei-en>

## 5.7 Nonni su Internet (Großeltern im Internet), Italien

### Ziele

Ziel des Projektes ist es, durch Kurse mit enger individueller Begleitung der Lernenden die digitale Kompetenz älterer Menschen ab 60 Jahren zu fördern.

### Wichtigste Fakten

Die Schaffung einer inklusiven Lerngesellschaft, in der Innovation, Bildung, Inklusion und Grundwerte zusammenwirken, gehört zur Mission der gemeinnützigen Fondazione Mondo Digitale (Stiftung Digitale Welt), die sich seit 2002 für das hier beschriebene Praxisbeispiel einsetzt: die Förderung der Weitergabe von menschlichem Wissen, der sozialen Innovation und der sozialen Inklusion mit besonderem Augenmerk auf jene, die am stärksten von Ausgrenzung bedroht sind, d.h. ältere Menschen, Migrant\*innen und arbeitslose Jugendliche.

Organisiert wird „Nonni su Internet“ von Mitarbeiter\*innen und Freiwilligen der Stiftung. Praktisch umgesetzt werden die Kurse durch Tutor\*innen (Schüler\*innen und/oder Student\*innen), die von erfahrenen Computerkursleiter\*innen koordiniert und angeleitet werden. Die Stiftung ist der Ansicht, dass das ideale Verhältnis zwischen Tutor\*in und Lernenden bei 1:2 liegt.

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos und die Kosten werden durch die Fundraising-Aktivitäten der Stiftung gedeckt.

### Umsetzung

Die Kurse finden in mit Computern ausgestatteten Klassenzimmern von Bildungseinrichtungen aller Art statt. Die „Lernenden“ sind Menschen über 60 Jahre oder ältere Menschen, die in den örtlichen Sozialzentren für ältere Menschen registriert sind. An jeder teilnehmenden Schule werden Klassen mit 20-25 älteren Menschen gebildet.

Die Dauer eines jeden Kurses beträgt 30 Stunden, aufgeteilt in 15 mal 2 Stunden pro Woche. Die teilnehmenden Senior\*innen, studentischen Tutor\*innen und Koordinator\*innen erhalten am Ende eines jeden Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Der pädagogische Wert des Projekts wurde von den teilnehmenden Institutionen so hoch eingeschätzt, dass sie es in ihr Ausbildungsangebot aufgenommen haben und den studentischen Tutor\*innen Credits (Studienleistung) zuerkannt werden.

Das Programm des Anfänger-Kurses ist so aufgebaut, dass es in nur 15 Lektionen eine vollständige Einführung in die Nutzung des Computers bietet, von der Navigation im Internet bis zur Nutzung von E-Mails und sozialen Netzwerken. Die Vorstellung der verschiedenen Peripheriegeräte, die an den PC angeschlossen werden können (z. B. Webcams und Scanner), bietet die Gelegenheit, die Senior\*innen mit moderner Kommunikationstechnik (Smartphones, digitales terrestrisches Fernsehen, iPods, IPTV) vertraut zu machen.

Jeder Kurs wird durch eine multimediale Projekt-Arbeit bereichert, die die Tutor\*innen und die Senior\*innen gemeinsam durchführen, um den Umgang mit dem PC zu üben: von der Erstellung eines Online-Lexikons mit Spielzeug und Spielen von früher bis hin zu Fotoalben mit digitalisierten alten Fotos.

Die Auswirkungen des Projekts werden ständig überwacht und mit innovativen qualitativen und quantitativen Instrumenten (RTE - Real-Time Evaluation) analysiert, während konsolidierte Kommunikationsstrategien die Ergebnisse aufwerten.

### Ergebnisse

Mehr als 37.000 Senior\*innen sind dank der Schulung durch rund 21.800 studentischen Tutor\*innen und 2.165 Kursleiter\*innen zu zertifizierten *Internauten* (qualifizierte ältere Internetnutzer) geworden. Im Schuljahr 2015/2016 wurde das Projekt bereits in 20 italienischen Regionen und 11 weiteren europäischen Ländern umgesetzt.

### Mehr Informationen

<https://archivio.mondodigitale.org/it/cosa-facciamo/aree-intervento/invecchiamento-attivo/nonni-su-internet>

Woche für alle im Internet: Jedes Jahr im Frühjahr findet eine Woche der digitalen Kompetenz statt, die sich an Erwachsene im Allgemeinen und ältere Menschen im Besonderen richtet. Tutor\*innen, Kursleiter\*innen und Senior\*innen laden alle anderen ein, in die nächstgelegenen Klassenzimmer zu gehen und das ABC des Computers und der öffentlichen Online-Verwaltungsdienste zu lernen.

## 5.8 „Kommt zusammen, liebe Senior\*innen“, Vilnius und Kaunas

### Ziele

Das Ziel des Projektes „Kommt zusammen, liebe Senior\*innen“ ist es, ältere Menschen zu ermutigen, neue Aktivitäten auszuprobieren (Malen, Herstellen von Gegenständen aus Ton und Leder, Line Dance, Callanetics usw.), Kontakte zu knüpfen und zu einem aktiven und gesunden Bild des Alterns beizutragen. Kreative Aktivitäten werden eingesetzt, um das physische und psychische Wohlbefinden der Senior\*innen zu verbessern, sie darin zu unterstützen, ihrem Selbst Ausdruck zu verleihen, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und eine Kultur der Kommunikation zu schaffen. Die Zielgruppe sind ältere Menschen ab 65 Jahren.

### Wichtigste Fakten

Das Projekt wurde von einem prominenten Politiker initiiert, Edgaras Stanišauskas, Mitglied des Stadtrats von Vilnius und Leiter eines öffentlichen Unternehmens namens „Erfolgsidee“. Die Idee war, älteren Menschen kreative und gesundheitsfördernde Aktivitäten vorzuschlagen, damit sie Dinge ausprobieren können, die sie noch nie zuvor gemacht haben, z. B. Malen, Line Dance, Callanetics oder Handwerke. Ältere Menschen bekommen die Möglichkeit, im Rahmen von Workshops vier verschiedene Aktivitäten auszuprobieren und herausfinden, was zu ihnen passt. Ziel ist es dabei, dass sie eine der Aktivitäten im Anschluss an die Workshops die als Hobby fortsetzen.

Das Pilotprojekt wurde 2017 in der litauischen Hauptstadt Vilnius gestartet und erreichte mit 3-monatigen Kreativ-Workshops über 300 ältere Bürger\*innen. Im Jahr 2018 wurde das Projekt auf Kaunas ausgeweitet und erreichte 800 ältere Menschen, die insgesamt 440 Stunden lang an Kreativ-Workshops teilnahmen. Das Ziel ist, bis 2023 10 litauische Städte einzubeziehen. Im Jahr 2019 nahmen bereits 1000 Interessierte, an den Projektaktivitäten teil.

Alle Aktivitäten sind für die Teilnehmenden kostenlos; die Kosten werden von den Sponsoren getragen, wie der Augenklinik Lirema, der Supermarktkette IKI, der Apothekenkette Eurovaistine, einer Zahnklinik und anderen Unternehmen, die soziale Verantwortung übernehmen. Der öffentlich-rechtliche Nachrichtendienst, „15 min“ - eine der größten Nachrichten-Webseiten - und einige andere Medienunternehmen sind Informationspartner. Das Projekt fördert die Idee des gesunden und aktiven Alterns und zeichnet ein positives Bild von älteren Menschen in Litauen. Im Jahr 2020 wurde das Projekt durch die Abriegelung aufgrund der COVID-19-Pandemie herausgefordert. Als Antwort auf diese Herausforderung wurden einige der Aktivitäten über Facebook und YouTube online angeboten.

### Umsetzung

Die gesundheitsfördernden Kreativ-Workshops finden im Herbst statt und dauern drei Monate lang. Die Workshops werden teils von prominenten Fachleuten geleitet: der Schauspielerin und Tänzerin Dalia Michelevičiūtė, der Keramikkünstlerin und Fernseh-Moderatorin Nomeda Marčėnaite, dem Maler und Ausstellungskurator Linas Liandzbergis, der Kunsthandwerkerin Kristina Račkauskaite, dem Calanetics-Trainer Toma Peštėne und der Meisterin für Lederarbeiten, Glasarbeiten, Schmuck und Arbeit im Raum, Jone Kalinaite-Stankevičiėne. Ältere Menschen probieren neue Aktivitäten aus und finden ein Hobby, das sie alleine weiter ausüben können. Sie finden auch neue Freunde. Die lokalen Politiker\*innen unterstützen das Projekt, indem sie Räumlichkeiten für die verschiedenen Aktivitäten zur Verfügung stellen.

Da aufgrund der Schließungen aufgrund der Covid-19-Pandemie Face-to-Face-Workshops nicht mehr möglich waren, wurden einige Aktivitäten online weitergeführt und fanden auf Facebook und YouTube statt. Im Jahr 2020 schloss sich der Immobilienträger Mano būstas dem Projekt an und führte Schulungen zu digitalen Kompetenzen durch. Dieses Unternehmen verwaltet mehrstöckige Wohnhäuser, in denen viele Wohnungseigentümer ältere Menschen sind. Das Unternehmen hat eine eHOME-App entwickelt, mit der man Rechnungen bezahlen, Störungen melden, laufende Reparaturarbeiten beaufsichtigen, Nachrichten verfolgen, mit Hausverwaltern kommunizieren sowie an sich an Abstimmungen und Entscheidungsfindungen beteiligen kann.

### Ergebnisse

Die Projektaktivitäten wurden von bekannten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens organisiert und lenkten die Aufmerksamkeit auf die Notwendigkeit von mehr derartigen Programmen für ältere Menschen. Das Projekt wurde in verschiedenen Medienkanälen beworben und zeigte die Möglichkeiten für ältere Menschen auf, neue Dinge zu lernen, neue Hobbys auszuprobieren und neue Freunde zu finden. Die meisten Teilnehmenden der Kreativworkshops probierten Aktivitäten wie Malen, Wollfilzen oder Schmuckhandwerk zum ersten Mal aus. Sie alle gaben an, dass die neuen kreativen Aktivitäten ihren Geist öffneten und ihr Selbstwertgefühl stärkten. Ältere Menschen machen sich außerdem Sorgen um ihr Wohnumfeld und wollen an dessen Verbesserung mitwirken. Die Anwendung eHOME und die Online-Schulungen zum Erwerb von IKT-Kenntnissen haben dazu geführt, dass sich ältere Menschen stärker in kommunale Angelegenheiten einbringen, da sie dies alles online und sicher tun können.



### Mehr Informationen

Alle Workshops sind kostenlos. Die Projektträger suchen und finden Sponsoren für die Aktivitäten in der Geschäftswelt und machen so auf potenzielle Bereiche aufmerksam, in denen diese ihrer sozialen Verantwortung nachkommen können.

Projekt-Website: <https://susitikim.wixsite.com/mysitesusitikim/apie-mus>

Bericht über das Projekt im nationalen TV: <https://www.youtube.com/watch?v=pwGqPDgVRpw>

## 5.9 Genius Loci: Urbanisierung und Zivilgesellschaft, Kaunas

### Ziele

Dieses auf drei Jahre (2020-2023) angelegte und von dem Europäischen Wirtschaftsraum (ERWF) und dem norwegischen Finanzierungsmechanismus finanzierte Projekt zielt darauf ab, dem Problem der unkoordinierten und undemokratischen Urbanisierung im Stadtteil Šančiai der litauischen Stadt Kaunas entgegenzuwirken und die lokale Bevölkerung in die Planung neuer Entwicklungen in diesem historischen Gebiet einzubeziehen. Eines der Ziele ist es, einen virtuellen Gemeinschaftsraum für bürgerschaftliche Prozesse zu schaffen und die Zahl der Nutzer\*innen digitaler Werkzeuge zu erhöhen, um die öffentliche Beteiligung an bürgerschaftlichen Aktivitäten zu fördern.

### Wichtigste Fakten

Die Zielgruppe des Projekts sind die Bewohner\*innen des Stadtteils Šančiai und andere Interessierte aus Kaunas und anderen Städten.

### Umsetzung

Während der Projektlaufzeit sind mehr als 50 bürgerschaftliche Aktivitäten und Partnerschaften mit den Bewohner\*innen von Šančiai und anderen Akteur\*innen geplant. Dabei handelt es sich um Aktivitäten in den Bereichen Bildung, Kreativität, Kartenerstellung und dem Aufbau von Kapazitäten. Es sind keine speziellen IKT-Schulungsaktivitäten vorgesehen. Daher wurde mit den Projektverantwortlichen die Möglichkeit diskutiert, Workshops für ältere Einwohner\*innen zu veranstalten, in denen ihnen beigebracht wird, wie sie Informationen in die Memory Map („Erinnerungskarte“) hochladen können.

### Ergebnisse

Das erste Ergebnis des Projekts ist die [Memory Map](#). Der Zweck dieser Karte von Šančiai ist es, Bilder und Erzählungen der kollektiven und individuellen Geschichten zu sammeln und zu teilen. Die Karte enthält nicht nur Informationen zu denkmalgeschützten Gebäuden und Stätten, sondern auch persönliche Bilder, die Erinnerungen, Legenden über Orte usw. vermitteln.

### Mehr Informationen

Projekt-Website: <https://sanciubendruomene.lt/en/>

## 5.10 Soziale Medien für Nachbarschaftswache, Niederlande

### Ziele

Zum Schutz der Nachbarschaft vor kriminellen Aktivitäten.

### Wichtigste Fakten

Diese gute Praxis ist überall in den Niederlanden zu finden: in städtischen, vorstädtischen und ländlichen Gebieten, in kleinen und großen Gemeinden.

Diese Aktivität wird ausschließlich von Freiwilligen verwaltet. Nachbarn in derselben Straße, Nachbarschaft oder größeren Gemeinschaft teilen ihre Handynummern und erstellen eine WhatsApp-Gruppe. Manchmal schließen sich auch lokale Beamte der Gruppe an.

Kosten entstehen bei der Umsetzung keine.

### Umsetzung

Die Gruppenfunktion von WhatsApp wird in den Niederlanden genutzt, um die so genannten WhatsApp-Nachbarschaftspräventionsgruppen einzurichten. Nachbar\*innen können Informationen austauschen und sich gegenseitig alarmieren, wenn eine verdächtige Person oder andere gefährliche Situationen in der Gegend gesichtet werden. Beispiele sind: eine Frau, die an Türen klingelt und versucht, ältere Menschen zu betrügen, oder ein Einbrecher, der durch die Hintertür in Straße X in ein Haus eindringt. Schilder, die auf diese Gruppen hinweisen, sind vielerorts zu finden.



Abbildung 9: WhatsApp für die Sicherheit in der Nachbarschaft nutzen

### Ergebnisse

Diese Initiative ist überall in den Niederlanden aufgegriffen worden. Gruppen kommen und gehen, abhängig von der Verfügbarkeit und dem Engagement der Gruppenleiter\*innen.

## 5.11 iZi Experience Home, Den Haag

### Ziele

Das Projekt ist eine Initiative der Stadt Den Haag und fördert technische Lösungen, die es älteren Menschen ermöglichen, länger selbstständig in ihrer gewohnten Umgebung zu leben. Die Gemeinde lädt Entwickler\*innen dazu ein, ihre Lösungen mit älteren Menschen zu testen. Das iZi-Haus ist für die breite Öffentlichkeit zugänglich, die sich über Lösungen informieren kann, von denen viele bereits auf dem Markt erhältlich sind.

### Wichtigste Fakten

Das iZi Living Lab wurde von der Stadt Den Haag in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Leyden, der Universität Tilburg, der Fachhochschule Den Haag, der Genossenschaft für sozialen Wohnungsbau HaagWonen, der Wohlfahrtsorganisation Xtra, Nell, der Technischen Universität Delft und der World Startup Factory gegründet.

### Umsetzung

In dem „Erfahrungshaus“ in Den Haag können Besucher\*innen in drei Zimmern 90 Lösungen, von denen einige, aber nicht alle, digital sind, kennenlernen. Es gibt beispielsweise Sozial- oder Pflegeroboter, smarte Tablets, Sensoren und individualisierbare Notruf-Systeme. Das Badezimmer wurde mit Griffen und rutschfesten Böden sowie einem Zahnpasta-Spender ausgestattet. Das Schlafzimmer hat eine spezielle Beleuchtung, um Stürze beim nächtlichen Gang ins Bad zu vermeiden.



Abbildung 10: iZi Living Lab Den Haag

Die iZi Community ist ein wichtiger Teil des Projekts. Die Mitglieder dieser Gemeinschaft sind ältere Bewohner\*innen, die in der Nähe dieses Hauses wohnen und zu dessen Gestaltung beigetragen haben. Sie fungieren als Botschafter\*innen für dieses Projekt und werben bei anderen älteren Menschen für die Nutzung moderner Technik. Sobald die Botschafter\*innen selbst gelernt haben, wie man moderne Technik nutzt, können sie andere ältere Menschen dabei unterstützen, sich das Wissen und die notwendigen Fähigkeiten anzueignen, um ebenfalls diese technischen Geräte und Produkte zu nutzen.



Abbildung 11: Demonstration im iZi Haus Den Haag

Das Projekt umfasst das iZi Living Lab, eine bereits bestehende Gruppe älterer Bewohner\*innen von Sozialwohnungen, welche die Produkte testen können und Feedback dazu geben. Erfahrenere Nutzer\*innen arbeiten mit anderen in der Gruppe und schulen sie. Außerdem geben sie Führungen für Besucher\*innen durch das iZi-Haus.

Dieses Programm wurde 2018 mit dem World Smart City Award ausgezeichnet (Kategorie „Inclusive and Shared Cities“). Es ist jedoch nicht einzigartig, denn in den Niederlanden gibt es bereits viele solcher smarter Musterhäuser (z. B. das Comfort Woning in Overschie, Rotterdam).

### Ergebnisse

Das iZi-Erfahrungshaus steht für Besuche zur Verfügung. Aktuell wird nach Finanzierungsmöglichkeiten für die Ausweitung und weitere Nutzung gesucht. Im Jahr 2021 war das Projekt Teil des Pflegeinnovationsprogramms der Stadt Den Haag, an das auch andere Living Labs angeschlossen sind.

### Mehr Informationen

[www.Wijenizi.nl](http://www.Wijenizi.nl)

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=AZH1U8uqtoM>

## 5.12 Stolper-Kampagne, Den Haag

### Ziele

Während der lokalen Woche der Sturzprävention im Jahr 2020 wurde berichtet, dass Den Haag in Bezug auf Sturzunfälle in oder außerhalb der eigenen vier Wände eher schlecht abschneidet. Der Bericht veranlasste den Seniorenbeirat Den Haag dazu, sich mit diesem Thema näher zu befassen. Der Beirat richtete eine Meldestelle ein, bei der ältere Menschen das Vorhandensein von losen, schiefen oder abgesackten Pflastersteinen melden konnten. Er erhielt über 400 Meldungen von älteren Menschen. Der Seniorenbeirat fasste die Meldungen in einem Bericht zusammen, der dem zuständigen Stadtrat bzw. dem stellvertretenden Bürgermeister übergeben wurde.

### Wichtigste Fakten

Die Initiative ist eine Kombination aus traditionellen und sozialen Medien. Der Seniorenbeirat initiierte die Initiative, indem er seine Mitgliedsorganisationen kontaktierte und in den lokalen Medien dafür warb. Sowohl die Präsentation des Berichts als auch die Antwort des stellvertretenden Bürgermeisters wurden gefilmt und auf YouTube veröffentlicht, wo sie noch immer verfügbar sind. Das YouTube-Video zeigt auch Demonstrationen von gefährlichen Situationen. Die Initiative wurde im Radio DenHaagfm.nl, in den lokalen Ausgaben der überregionalen Zeitungen und im Online-Magazin Seniorenjournaal erwähnt.

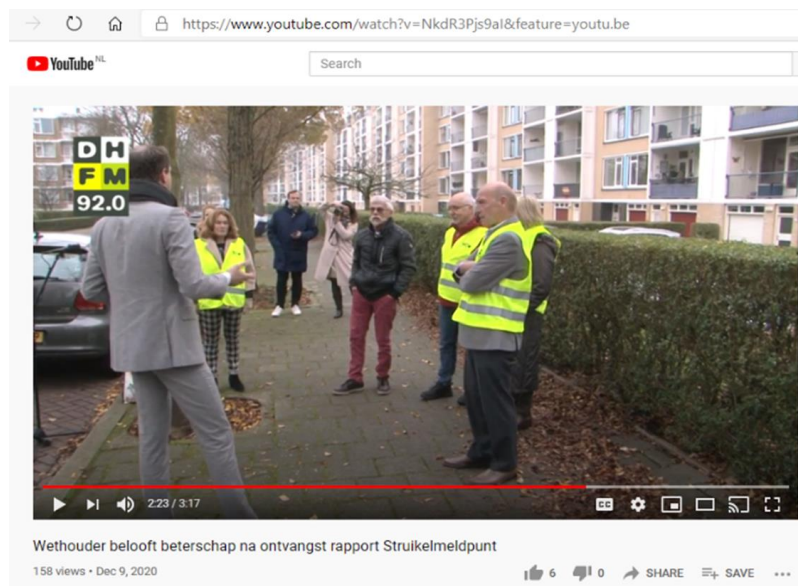


Abbildung 12: Stolper-Kampagne des Seniorenbeirates Den Haag

### Umsetzung

Der Bericht wurde vom stellvertretenden Bürgermeister der Stadt Den Haag positiv aufgenommen und er versprach, die Situation in der Stadt zu verbessern.

### Mehr Informationen

Den Haag FM: <https://denhaagfm.nl/2020/12/10/wethouder-belooft-beterschap-na-ontvangst-rapport-struikelmeldpunt/>

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=NkdR3Pjs9aI&feature=youtu.be>



### 5.13 App zum Melden von Problemen im öffentlichen Raum (Slim Melden), Niederlande

#### Ziele

Um den Bürger\*innen die Möglichkeit zu geben, lose, schiefe oder abgesackte Gehwege oder andere Probleme in öffentlichen Straßen und Außenanlagen direkt an die Verwaltung zu melden, haben die Stadt Gouda und weitere die App „Slim Melden“ entwickelt und eingeführt. Nach Erhalt der Meldung antwortet die Stadtverwaltung den Bürger\*innen innerhalb eines festgelegten Zeitraums und bearbeitet das Problem.

#### Wichtigste Fakten

Die App zeigt eine Karte des Ortes an, an dem sich der/die Nutzer\*in befindet, sofern der Zugriff auf den aktuellen Standort auf dem Smartphone erlaubt wird. Es kann auch eine Adresse in die Suchfunktion eingegeben werden, um den Ort zu finden. Die Karte kann vergrößert werden und enthält Symbole, beispielsweise für Straßenlaternen (grüne Glühbirnen) und Spielplätze. Durch das Klicken auf ein Symbol können Bürger\*innen das Problem melden.

Berichte können auch ohne Verwendung von Symbolen erstellt werden. In diesem Fall wählen die Bürger\*innen direkt einen Punkt auf der Karte aus. Nachdem die richtige Kategorie ausgewählt wurde, kann eine Beschreibung eingefügt und eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer hinterlassen werden, wenn eine Antwort von der Verwaltung gewünscht wird.

Außerdem können bereits von anderen Bürger\*innen gemeldete Probleme bestätigt werden.

Bei gefährlichen Situationen ist es besser, direkt die örtliche Notrufnummer anzurufen.

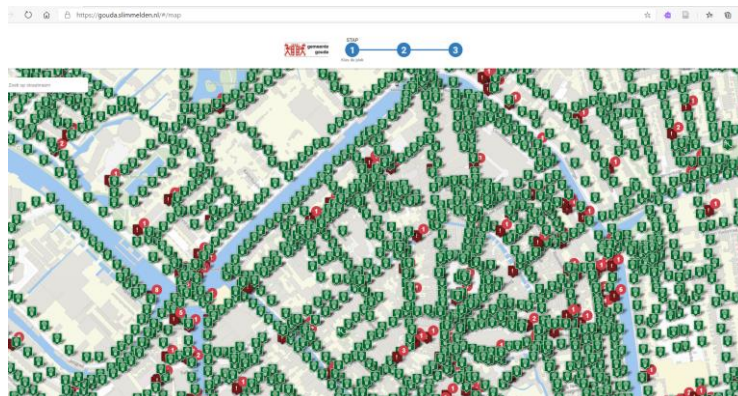


Abbildung 13: Gouda - Bericht über die Freiflächen

#### Ergebnisse

Die Erfahrungen zeigen, dass die Verwaltung schnell reagiert und die gemeldeten Probleme zeitnah behoben werden.

#### Mehr Informationen

<https://civity.nl/en/products-solutions/smart-reporting/>

<https://gouda.slimmelden.nl/#/home>

### 5.14 Alliantie Digitaal Samenleven (Bündnis Digitale Gesellschaft), Niederlande

#### Ziele

Das Ziel Vereinigung ist es, die Beteiligung und Einbeziehung von Menschen in die (digitale) Gesellschaft zu fördern und die digitale Kompetenz auszubauen.

#### Wichtigste Fakten

Alliance Digital Society ist eine öffentlich-private Partnerschaft mit etwa 30 Partner\*innen. Sie wurde 2019 vom Innenministerium, der Number Five Foundation und VodafoneZiggo ins Leben gerufen.

Es gibt drei Arten von Rollen, die Partner\*innen innerhalb des Bündnisses übernehmen können:

- „Familienmitglieder“ sind eng mit dem Bündnis verbunden. Diese Partner\*innen unterstützen die Koordinierungsaktivitäten, fördern und organisieren das Programm des Bündnisses in Form von Arbeitszeit oder Geld.
- „Freunde“ nehmen aktiv an den Arbeitsgruppen teil und bringen Fachwissen, Menschen und Ausstattung ein.
- „Fans“ arbeiten bei Aktivitäten des Bündnisses mit, nehmen manchmal an Veranstaltungen teil und verbreiten Informationen über das Bündnis bei verschiedenen Veranstaltungen.

#### Umsetzung

Das Bündnis Digitale Gesellschaft hilft den Menschen, die wichtigsten Dinge in der Gesellschaft zu erkennen und unterstützt digitale Lösungen. Das Bündnis ist in Arbeitsgruppen strukturiert und vermittelt digitale Fähigkeiten, um verwitwete, geschiedene oder ältere Menschen zu unterstützen.

#### Ergebnisse

Die Initiative expandiert und stößt auf immer größeres Interesse. Während der Erhebungsphase des **Bridge the Gap!**-Projektes wurden Vertreter\*innen dreier Mitgliedsorganisationen der Initiative interviewt (SeniorWeb, Student aan Huis und KBO-PCOB).

#### Mehr Informationen

[www.digitaalsamenleven.nl](http://www.digitaalsamenleven.nl)



## 5.15 Kommunale Plattform für Nachbarschaftsinitiativen, Niederlande

### Ziele

Die Initiative verfolgt das Ziel, Bürger\*innen zu mobilisieren und diese in Entscheidungen bezüglich der Umsetzung von Ideen zur Verbesserung ihrer Stadtviertel einzubeziehen.

### Wichtigste Fakten

In vielen Gemeinden werden Nachbarschaftsplattformen eingerichtet, wie zum Beispiel in Oost Begroot, einschließlich Watergraafsmeer in Amsterdam, und Seghwaert Doet! in Zoetermeer.

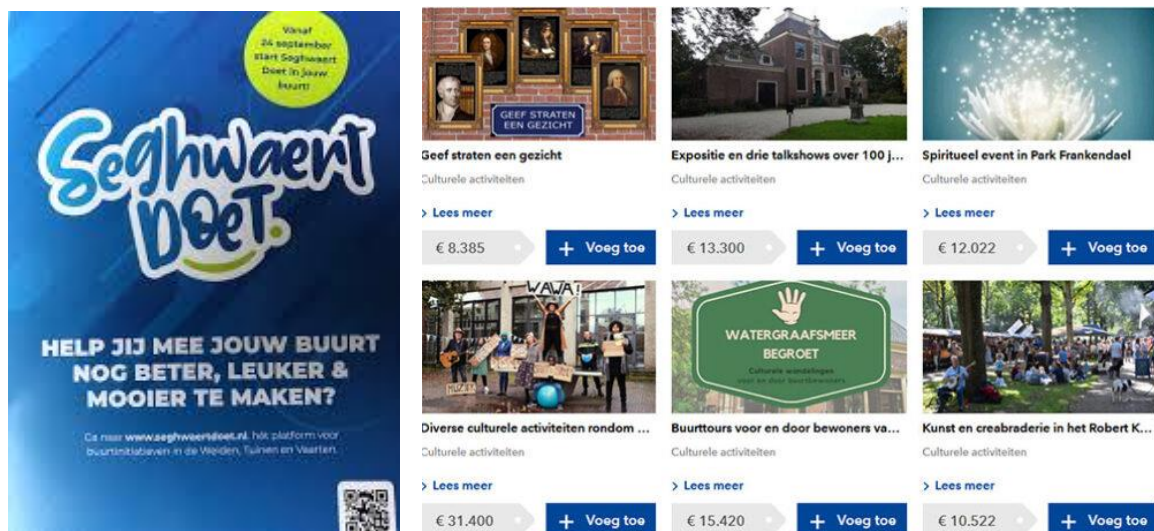


Abbildung 14: Informations-Plattform Seghwaert Doet!

Die Einwohner\*innen können ihre Ideen digital einreichen. Je nach Größe des Viertels werden in der Regel 10 bis 30 Ideen von den Bürger\*innen eingereicht.

Die Städte gewähren den Stadtvierteln einen bestimmten Geldbetrag, den sie ausgeben können. Die Bewohner\*innen der Nachbarschaft reichen dann ihre Projektpläne ein. Die Einwohner\*innen stimmen digital über die Projekte ab. Eine der wichtigsten Lektionen, die gelernt wurden, ist, dass die Städte die Kreativität der Bewohner\*innen nicht zu sehr einschränken sollten. Die Städte sollten nicht zu viele Regeln aufstellen und die Vorgänge möglichst gut verständlich gestalten.

### Ergebnisse

Viele Projekte sind bereits umgesetzt worden. Andere befinden sich in der Endphase des Entscheidungsprozesses in den Städten.

## 6. Übungen und Hausaufgaben

Der folgende Abschnitt widmet sich der Arbeit an lokalen Initiativen und Projekten, an denen die Teilnehmenden in Kleingruppen arbeiten können, sowie Vorschlägen für Hausaufgaben.

### 6.1 Wie geht es mir? Was ist mir wichtig?

<b>Zweck/Ziel</b>	Ein breiter Überblick und eine Reflexion darüber, was die Teilnehmenden in ihrem Leben und in ihrer Umgebung wichtig finden. In welchem Bereich möchten sie sich engagieren? Auswahl eines lokalen Projektes, an dem sie arbeiten möchten.
<b>Benötigtes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tafel oder Folie mit den Bereichen der altersfreundlichen Lebenswelten</li> <li>• Gelbe und grüne Haftzettel</li> <li>• Stifte</li> <li>• Eigene Geräte (Teilnehmende mit Internet oder Internet eines Gerätes, das mittels Beamer geteilt wird)</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereiten Sie Materialien vor.</li> <li>• Datenprojektor mit Computer-/Internetanschluss.</li> </ul>
<b>Umsetzung</b>	<p>Besprechen Sie mit den Teilnehmenden die Bereiche einer altersfreundlichen Lebenswelt. Erläutern Sie die Bereiche. Suchen Sie Informationen im Internet, z. B. auf YouTube (allein und gemeinsam).</p> <p>Jede*r Teilnehmende schreibt anschließend auf einen grünen Haftzettel, in welchem Bereich es in der eigenen Stadtteil/Ort gut läuft, und auf einen gelben Zettel, in welchem Bereich Verbesserungsbedarf besteht.</p> <p>Anschließend diskutieren die Teilnehmenden die Situation untereinander.</p>
<b>Tipps &amp; Tricks für Trainer*innen</b>	<p>Ist ein spezieller Fall aufgetaucht, an dem die Teilnehmenden während der Schulung gerne weiterarbeiten würden?</p> <p>Nachbereitung der Diskussion.</p> <p>Geben Sie Hausaufgaben auf, bei denen die Teilnehmenden mit Hilfe digitaler Mittel mehr herausfinden sollen.</p>

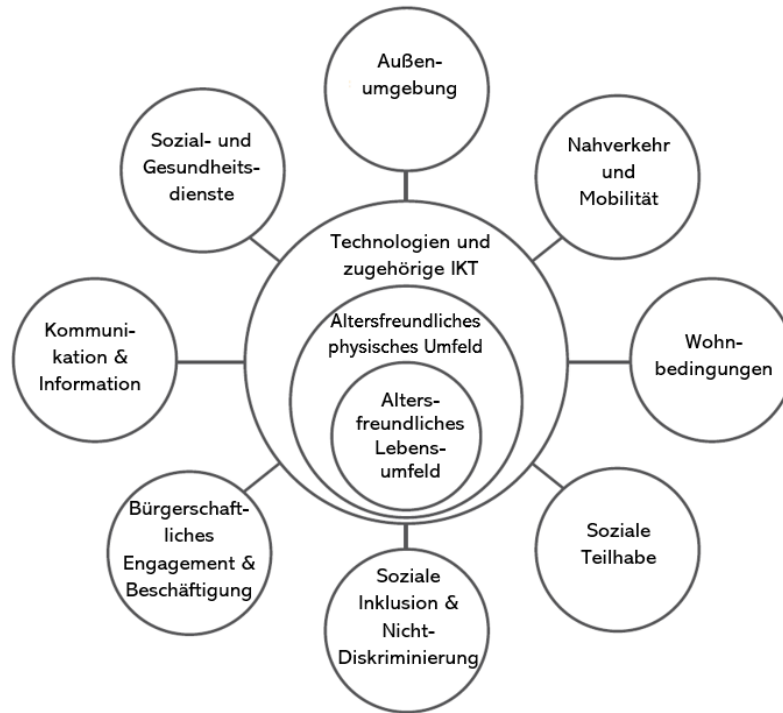


Abbildung 15: Beispiel eines möglichen Ergebnisses

## 6.2 Meine Nachbarschaft durch eine „altersfreundliche Brille“ betrachten

<b>Zweck/Ziel</b>	Nach einer Einführung in die Bereiche altersfreundlicher Lebenswelten regt diese Übung die Teilnehmenden dazu an, ihren Bezirk, Stadtteil oder Ort mit einer neuen Sichtweise und vor dem Hintergrund des neu erworbenen Wissens über altersfreundliche Umgebungen neu zu entdecken.
<b>Benötigtes Material</b>	Smartphone, Kamera und/oder Tablet
<b>Umsetzung, Variante 1</b>	<p>Bei dieser Übung werden die Teilnehmenden aufgefordert, Beispiele für „Altersfreundlichkeit“ in ihrer Umgebung zu fotografieren. Dabei kann es sich um positive Beispiele und/oder Merkmale handeln, die (noch) fehlen oder verbessert werden sollten, z. B. die Verfügbarkeit von Bänken, öffentlichen Sitzgelegenheiten, hohen oder abgeflachten Bordsteinen.</p> <p>Die Teilnehmenden können versuchen, während des Workshops Fotos zu machen, entweder drinnen oder draußen (laden Sie die Teilnehmenden ein, im Rahmen des Workshops nach draußen zu gehen, um in kleinen Gruppen Fotos zu machen). Nachdem jede Kleingruppe 1-2 Bilder gemacht hat, kommt die gesamte Gruppe nach ca. 20-30 Minuten wieder zusammen, um ihre Erfahrungen auszutauschen.</p>

**Tipps & Tricks für Trainer\*innen** Die Übung kann auch als Hausaufgabe aufgegeben werden. Die Teilnehmenden werden gebeten, mit einem digitalen Gerät (Smartphone, Tablet) Fotos zu machen, wenn sie in ihrem Wohnumfeld unterwegs sind. Jede\*r Teilnehmende sammelt 3 - 5 Beispiele und teilt und diskutiert sie beim nächsten Treffen mit der Gruppe.

### 6.3 Stimmen aus der Nachbarschaft sammeln

**Zweck/Ziel** Nach einer Einführung zu den Aspekten eines altersfreundlichen Umfelds regt diese Übung die Teilnehmenden dazu an, Erfahrungen und Ideen anderer (älterer) Bewohner\*innen in ihrem Bezirk, Stadtteil oder Ort zu sammeln.

**Benötigtes Material** Smartphone, Tablet oder Diktiergerät

**Umsetzung** Die Teilnehmenden können während des Workshops versuchen, kurze Audioaufnahmen (Audios) aufzuzeichnen. Sie können die Teilnehmenden auch dazu einladen, im Rahmen des Workshops nach draußen zu gehen, um die Aufnahme von Audios in kleinen Gruppen auszuprobieren. Nachdem jede Kleingruppe 1-2 Aufnahmen gemacht hat, kommt die gesamte Gruppe nach ca. 20 Minuten wieder zusammen, um ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnehmenden können beispielsweise die Frage stellen: „Wenn Sie etwas in Ihrer Nachbarschaft ändern könnten, was wäre das?“

**Tipps & Tricks für Trainer\*innen** Die Übung kann auch als Hausaufgabe aufgegeben werden. Die Teilnehmenden werden gebeten, 1-3 Freunde oder Passanten zu interviewen und dies mit einem Smartphone, Tablet oder Diktiergerät aufzuzeichnen. Die Teilnehmenden besprechen ihre Erfahrungen und Ergebnisse im Plenum beim nächsten Treffen.

### 6.4 Übung mit sozialen Medien und Emojis

**Zweck/Ziel** Die Übung dient zum einen dem gegenseitigen Kennenlernen. Zum anderen schafft sie eine aufgelockerte Atmosphäre und fördert den bewussten Umgang mit sozialen Medien und Emojis. Die digitalen Kompetenzen werden ebenfalls ausgebaut.

**Benötigtes Material** Smartphone, Tablet und/oder Computer, ggf. Beamer.

**Vorbereitung** Eine Präsentation und Handouts können hilfreich sein.

**Umsetzung** Erläutern Sie kurz den Zweck der Übung. Zeigen Sie, wie Emojis in sozialen Medien (insbesondere Messenger) auf dem Smartphone, Tablet und Computer (Windows-Taste + Punkt) ausgewählt werden.

Übung a): Lassen Sie die Teilnehmenden die Bedeutung einiger Emojis erraten (ca. 10 Minuten). Hierzu können Sie Beispiele von Pinterest verwenden.

Übung b): In Paaren führen die Teilnehmenden ein 10-minütiges Gespräch darüber, wer sie sind und in welchem Viertel sie leben. Anschließend schreibt jede\*r Teilnehmende die Emotionen auf, die sie während des Gesprächs beim Gegenüber wahrgenommen und selbst gefühlt hat.

Übung c): Dieselben Paare chatten online (z. B. WhatsApp oder Messenger) und verwenden dabei so viele Emojis wie möglich.

Anschließend können Sie diskutieren: Welche Unterschiede haben Sie festgestellt? Worauf sollten Sie bei der Verwendung von Emojis achten? Wann verwenden Sie sie und wann nicht? Gehen Sie dabei auch formelle, informelle, sichere und vertraute Kommunikation ein.

<b>Dauer</b>	45 Minuten
<b>Hausaufgaben</b>	„Sprechen Sie mit anderen (z. B. Ihren Nachbar*innen) über die Nutzung von Messenger-Diensten wie WhatsApp oder Signal. Was denkt Ihre Gesprächspartner*innen darüber? Ist es klug, vernetzt zu sein? Wofür nutzen sie Messenger-Dienste?“



Abbildung 16: Set von Emojis

### 6.5 Lokale altersfreundliche Projekte: Konzept und Struktur

<b>Zweck/Ziel</b>	Sobald die Teilnehmenden Ideen für lokale Projekte entwickelt und sich in Kleingruppen aufgeteilt haben, werden sie gebeten, ihre Ideen weiterzuentwickeln. Die Teilnehmenden beschäftigen sich intensiv mit der Planung ihrer lokalen Projekte, entwickeln ein Konzept und planen dessen Umsetzung.
<b>Benötigtes Material</b>	Arbeitsblatt Konzeptentwicklung (gedruckt und als Datei)
<b>Umsetzung</b>	Die Teilnehmenden erhalten ein Arbeitsblatt mit Fragen, die sie diskutieren sollen (siehe Vorlage in Anhang 1), und entwickeln anhand eines ersten Brainstormings in Kleingruppen ein vorläufiges Konzept, in dem sie festhalten, was sie wie erreichen wollen. Anschließend werden die Konzepte kurz vorgestellt und im Plenum

diskutiert. Als Hausaufgabe entwickeln die Teilnehmenden ihre Konzepte in ihren Arbeitsgruppen weiter und arbeiten eine Struktur aus. Sie können ihre Notizen auch in eine digitalen Version des Arbeitsblattes einfügen.

Die Schulungsleitung legt einen Termin fest, bis zu dem jede Arbeitsgruppe mitteilen soll, welche digitalen Werkzeuge sie nutzen möchte und was sie dafür braucht (Hardware, Software, Wissen). Entsprechend wird der Inhalt der folgenden Lerneinheit vorbereitet und geprüft, ob die benötigte Hard- und Software zur Verfügung gestellt werden kann.

**Dauer** 1,5-2 Stunden

### Altersfreundliche Projekte Von der Idee zum Konzept

Unsere Idee:

Name(n):

Wie ist die Situation jetzt?

Wie sähe die ideale Situation aus?

Was ist nötig, um die Situation verbessern?

Konzept (Thema, Ziel, Zielgruppe(n), Nutzen)

### Vom Konzept zur Struktur

Wie können uns digitale Werkzeuge bei unserem Projekt unterstützen? Was wollen wir lernen? Welches Gerät/Software/Anwendung muss organisiert werden?

Wissenspool (Wer weiß was? Welche Informationen / Dokumente brauchen wir?)

Wer übernimmt welche Aufgaben? (Art und Weise, Rollen, Zwischenergebnisse, zeitliche Ressourcen, Medien/Werkzeuge)

Nächste Schritte (wer macht was bis wann?)

Abbildung 17: Arbeitsblatt Konzeptentwicklung

Die vollständigen Arbeitsblätter sind in Anhang 1 zu finden.

### 6.6 App-Tester\*in

<b>Zweck/Ziel</b>	Diese Übung hilft den Teilnehmenden, den Umgang mit einem Smartphone oder Tablet zu üben. Der Schwerpunkt liegt darauf, die Teilnehmenden zu ermutigen, die Geräte entsprechend ihren Interessen zu nutzen.
<b>Benötigtes Material</b>	Smartphone oder Tablet
<b>Vorbereitung</b>	<p>Die Schulungsleitung sollte im Voraus potenziell interessante Apps recherchieren und auswählen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz mit der Möglichkeit, sich mit Freunden zu verbinden und sich gegenseitig herauszufordern;</li> <li>• Gehirnjogging;</li> <li>• Digitaler Medikamentenplan mit Erinnerungsfunktion.</li> </ul> <p>Die Schulungsleiter*innen bereiten ein Handout mit den Fragen vor, zu denen sich die Teilnehmenden Notizen machen sollen.</p>
<b>Umsetzung</b>	<p>Den Teilnehmenden werden Apps gezeigt, die für Funktionen wie die gemeinsame Interaktion oder die Gesundheitsförderung nützlich sind. Die Aufgabe besteht darin, eine der Apps auszuwählen, im „App Store“ oder „Play Store“ danach zu suchen und diese zu installieren. Die Teilnehmenden können sich während der Schulungseinheit mit der App vertraut machen. Danach sollen sie die App zu Hause ausprobieren und sich Notizen zu den folgenden Punkten machen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich habe die folgende App ausprobiert:</li> <li>• Wie habe ich die Handhabung der App erlebt? Auf welche Schwierigkeiten bin ich gestoßen?</li> <li>• Wie bewerte ich den Nutzen, den diese App für mich persönlich hat?</li> <li>• Dies ist meine Schlussfolgerung:</li> </ul> <p>Wenn sie feststellen, dass die vorgeschlagene App nicht zu ihren individuellen Interessen passt, können die Teilnehmenden die Übung mit einer anderen App ihrer Wahl durchführen. Wenn es ihnen lieber ist, diese Aufgabe gemeinsam mit jemandem durchzuführen, können sie die Hausaufgaben in kleinen Gruppen erledigen.</p> <p>Bei der nächsten Schulungseinheit tauschen sich die Teilnehmenden im Plenum über ihre Erfahrungen au.</p>



## 6.7 Technik-Detektiv\*innen

<b>Zweck/Ziel</b>	Ziel der Aufgabe ist es, die Teilnehmenden für verschiedene Arten innovativer Technik zu sensibilisieren, die bereits in ihrer Umgebung eingesetzt werden.
<b>Benötigtes Material</b>	Smartphone oder Tablet, Digitalkamera, Beamer und Leinwand, um die Fotos zu zeigen.
<b>Vorbereitung</b>	Bereiten Sie eine Präsentation über technische Geräte für zu Hause vor (siehe Abschnitt 4.7).
<b>Umsetzung</b>	<p>Die Teilnehmenden sollten bereits in der Lage sein, ihre Smartphone-Kameras zu benutzen und wissen, wie sie Fotos verwalten können.</p> <p>Während der Schulung stellen Sie technische Geräte für zu Hause vor.</p> <p>Die Teilnehmenden erhalten eine Hausaufgabe, die darin besteht, Fotos von innovativer Technik zu machen, die sie in der Stadt, bei ihren Kindern, an öffentlichen Plätzen, in ihrem eigenen Haus oder bei Freunden sehen. Sie müssen diese Fotos in ein separates Album (Ordner auf dem Smartphone oder Tablet) einfügen, das beim folgenden Treffen mit den anderen geteilt wird.</p> <p>In der nächsten Sitzung teilen die Teilnehmenden die Fotos miteinander und ordnen die fotografierte Technik nach Funktionen einer bestimmten Gruppe zu.</p>
<b>Tipps &amp; Tricks für Trainer*innen</b>	Die Bedürfnisse älterer Menschen in Bezug auf smarte Technik sowie die Verfügbarkeit und Erschwinglichkeit von smarterer Technik können in der Gruppendiskussion analysiert werden.

## 6.8 Routenplanung

<b>Zweck/Ziel</b>	Ziel der Übung ist es, die Teilnehmenden an die Funktionen einer App für den öffentlichen Nahverkehr heranzuführen und diese auszuprobieren.
<b>Vorbereitung</b>	Die Schulungsleiter*innen prüfen, welches Ereignis, welche Ausstellung o. Ä. in der Stadt oder Region ansteht, welche(s) für die Teilnehmenden von Interesse sein könnte.
<b>Umsetzung</b>	<p>Während der Schulung lernen die Teilnehmenden zunächst, wie sie die offizielle App des öffentlichen Personennahverkehrs herunterladen und nutzen können.</p> <p>Die (Haus)Aufgabe für die Teilnehmenden besteht darin, die Route zu einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Uhrzeit hin und wieder zurück zu planen. Die Planung der Route kann auch in die Praxis umgesetzt werden, indem die Veranstaltung gemeinsam besucht wird.</p>
<b>Benötigtes Material</b>	Smartphone oder Tablet
<b>Dauer</b>	20 Minuten

**Tipps & Tricks für Trainer\*innen** Die gesamte Gruppe kann denselben Auftrag erhalten, d.h. denselben Ort, zu dem sie eine Route mit dem ÖPNV planen soll. Sie können die Wahl des Ortes aber auch den Teilnehmenden und ihren Bedürfnissen überlassen, z. B. eine\*n Freund\*in oder Verwandte\*n besuchen, einen bestimmten Markt aufsuchen usw.).

Die Verwendung einer Wettervorhersage-App kann im Rahmen dieser Übung ebenfalls nützlich sein.

## 6.9 Digital mit der Kommune kommunizieren

**Zweck/Ziel** Die Teilnehmenden machen sich auf der Website Ihrer Stadt bzw. Gemeinde mit Möglichkeiten vertraut, die ihnen bei ihren lokalen Projekten von Nutzen sein können. Sie werden in die Lage versetzt, Informationen zu finden und sich an Aktivitäten zu beteiligen, beispielsweise auf einen Flächennutzungsplan zu reagieren, Anregungen zu geben, sich zu einer Informationsveranstaltung anzumelden, die Entsorgung von illegal abgeladenem Müll in die Wege zu leiten usw.

**Vorbereitung** Die Schulungsleitung sollte ein Beispiel vorbereiten und dieses im Vorfeld üben.

**Umsetzung** Die Schulungsleitung erläutert ein Beispiel, öffnet die Website der Stadt bzw. Gemeinde, schlägt etwas nach (auf Vorschlag der Lernenden) und zeigt (demonstriert) die Struktur der Website.

Jede\*r Lernende sucht mit ihrem/seinem\* eigenen Gerät auf der kommunalen Website nach etwas, das zu der zuvor identifizierten Fallstudie oder dem Thema passt, an dem er/sie während der Schulung arbeitet. Die Lernenden helfen sich gegenseitig in Zweiergruppen. Die Schulungsleitung geht zu den Teilnehmenden und unterstützt diese, wenn nötig.

**Tipps & Tricks für Trainer\*innen** Fragen für eine anschließende Reflexion im Plenum:

- War die Suche einfach oder schwierig? – War sie erfolgreich?
- An welcher Stelle sind Sie nicht weitergekommen?
- Haben Sie Tipps für die Verwaltung, wie sie ihre Dienstleistungen und Aktivitäten verbessern kann?
- Wie können Sie diese Tipps auf digitalem Weg übermitteln?

### 6.10 Mind-Mapping für die Suche nach Unterstützer\*innen

<b>Zweck/Ziel</b>	Die Teilnehmenden nehmen Kontakt zu anderen Bürger*innen auf, um ihre Idee, ihren Plan oder ihren Wunsch zu verwirklichen oder Unterstützer*innen zu finden. Die Teilnehmenden inspirieren sich gegenseitig zu neuen Ideen.
<b>Benötigtes Material</b>	Schwarzer Marker. Rote und grüne Stifte. (Diese Übung kann auch digital mittels Online-Konferenzen und einem Online-Mind-Mapping-Tool durchgeführt werden).
<b>Vorbereitung</b>	Hängen Sie ein großes Blatt Papier auf (z. B. Packpapier).
<b>Umsetzung</b>	<p>Führen Sie mit den Teilnehmenden ein Brainstorming mit einer Mind-Map durch, um Möglichkeiten zu sammeln, wie Verbündete für die Weiterentwicklung und Umsetzung des eigenen Projektvorhabens gefunden werden können. Schreiben Sie auf ein großes Blatt Papier die Kategorien: „persönlich/analog“ und „digital“. Die Teilnehmenden Suchen für beide Bereiche nach Beispielen, wie an Haustüren klingeln, Briefe in Briefkästen werfen, Telefonate führen, einen Aufruf in der Lokalzeitung veröffentlichen usw. Die Teilnehmenden sollen so viele Formen wie möglich für beiden Kategorien finden und sich gegenseitig inspirieren.</p> <p>Anschließend werden die Teilnehmenden gebeten, mit einem grünen Stift einzukreisen, was sie sich vorstellen können zu tun, und mit einem roten Stift anzukreuzen, was sie nicht tun würden.</p> <p>Anschließend wird darüber gesprochen, warum manche Schritte in Erwägung gezogen werden und welche Hindernisse oder Bedenken die Teilnehmenden sehen bzw. haben. Arbeiten Sie heraus, ob die Teilnehmenden Bedarf an einem Ausbau digitaler Kompetenzen haben, um die Möglichkeiten nutzen zu können und führen eine entsprechende Übung durch oder planen Sie dies für die nächste Sitzung ein.</p>
<b>Hausaufgaben</b>	Die Teilnehmenden können als Hausaufgabe aufbekommen, eine der Aktionen durchzuführen.

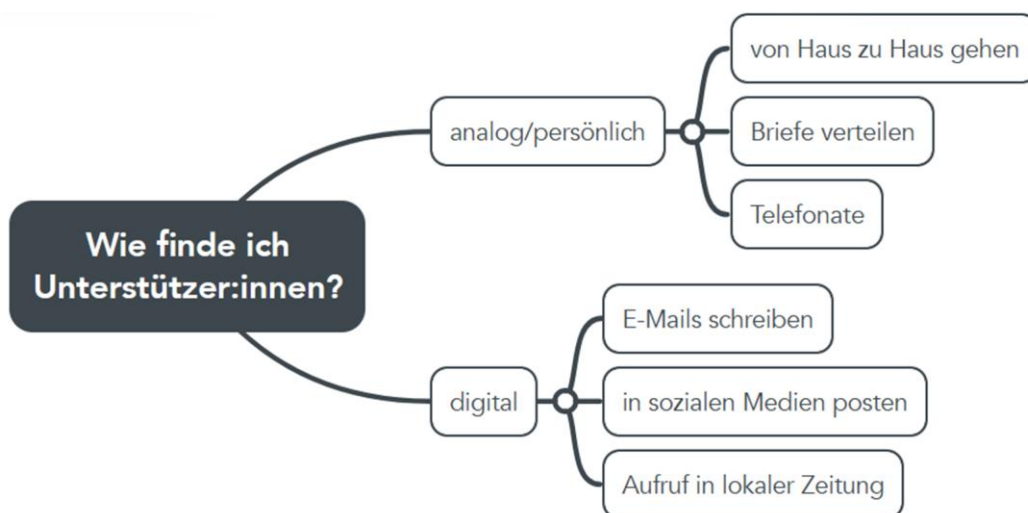


Abbildung 18: Beispiel für eine Mind-Map, die für ein Brainstorming verwendet werden kann.

## 7. Evaluationsmethoden

Um die Schulungsinhalte und -methoden zu verbessern und eine angemessene Qualität sicherzustellen, ist eine kontinuierliche Bewertung erforderlich. Daher empfiehlt es sich, sowohl am Ende der gesamten Schulung als auch am Ende jeder Sitzung, eine Bewertung durchzuführen. Auf diese Weise können die Rückmeldungen und Anforderungen der Teilnehmenden für jede Sitzung dokumentiert werden und in die künftige Ausgestaltung und Entwicklung der Schulung einfließen. Die Übungen zur Bewertung sollten so unkompliziert wie möglich sein (Bewertungsblume, Bullseye-Methode und/oder kurze Feedbackrunde). Nachdem die gesamte Schulungsreihe durchgeführt wurde, wird von allen Teilnehmenden ein Fragebogen ausgefüllt, um eine detaillierte Bewertung zu erhalten.

### 7.1 Selbstreflexion für einzelne Teilnehmende und/oder Projektgruppen

<b>Zweck/Ziel</b>	Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, über die bisher erzielten Fortschritte und die zukünftigen Schritte und Maßnahmen nachzudenken, die die Gruppe unternehmen möchte.
<b>Benötigtes Material</b>	Flipchart oder Karten mit Leitfragen; Arbeitsblätter und Karten für jede Gruppe.
<b>Vorbereitung</b>	Leitfragen auf einem Flipchart oder Karten, die an die Pinnwand geheftet werden. Arbeitsblätter mit den Leitfragen und kleine Blätter für die wichtigsten Diskussionspunkte, die an jede Gruppe/jede*n Teilnehmende*n ausgehändigt werden.
<b>Umsetzung</b>	<p>Die Gruppen diskutieren und reflektieren ca. 30 Minuten lang über ihre Fortschritte und ihre Arbeit. Anschließend kommt die gesamte Gruppe im Plenum zusammen und tauscht sich über die wichtigsten Diskussionspunkte aus, wobei der Schwerpunkt auf den geplanten zukünftigen Schritten und Aktivitäten liegt.</p> <p>Die vier Leitfragen lauten (diese können an den Kontext angepasst werden, wenn die Schulungsleiter*innen es für richtig halten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was wurde bisher getan und wie ist der Status Quo?</li> <li>• Auf welche Hürden und Hindernisse sind Sie gestoßen und wie haben Sie diese gemeistert?</li> <li>• Was sind die nächsten Schritte und Aktionen, die Sie unternehmen möchten?</li> <li>• Was sind Ihre Wünsche für die Zukunft Ihres Projekts?</li> </ul>

## 7.2 Fischernetz-Methode

<b>Zweck/Ziel</b>	Diese Aktivität ermutigt die Teilnehmenden, die wichtigsten Themen, die sich während der Schulung herauskristallisiert haben, zu benennen und sich darüber auszutauschen.
<b>Benötigtes Material</b>	Ein Flipchart, ein großes Blatt Papier, auf dem ein Fischernetz abgebildet ist, ein großes Blatt Papier, auf dem ein Teich abgebildet ist, einige ausgeschnittene Formen von Fischen und/oder anderen Tieren/Gegenständen, die sich in einem Teich befinden können.
<b>Vorbereitung</b>	Vorbereitung des Materials (siehe Abb. 19).
<b>Umsetzung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bitten Sie die Teilnehmenden auf den Fischformen zu notieren, inwiefern sie von der Teilnahme am Kurs profitiert haben. (Was landet im Netz; was nehmen Sie mit?)</li> <li>2. Die Teilnehmenden kleben ihre Fische im Anschluss auf das Fischernetz.</li> <li>3. Anschließend werden sie gebeten, auf die anderen Formen alles zu schreiben, was ihnen an der Schulung nicht gefallen hat und was sie lieber zurücklassen möchten. Die Teilnehmenden können diese auf den Bereich des Teiches kleben.</li> <li>4. Das Feedback der Teilnehmenden wird in der Gruppe besprochen und diskutiert</li> </ol>
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Tipps &amp; Tricks für Trainer*innen</b>	Das persönliche Feedback, ob positiv oder negativ, sollte nicht kommentiert werden.



Abbildung 19: Ergebnisse einer Fischernetz-Übung der Mobilitäts-Scouts in Wien

### 7.3 Bewertung der Schulung mit der Bullseye-Methode

<b>Zweck/Ziel</b>	Die Teilnehmenden werden dazu ermutigt, die Schulung auf intuitive und spielerische Weise zu bewerten. Auf diese Weise wird die Evaluation verschiedener Aspekte der Schulung durch die Teilnehmenden unmittelbar visualisiert.
<b>Benötigtes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, Tafel oder Pinnwand</li> <li>• Stifte (zum Beschreiben der Tafel und der Zettel)</li> <li>• Klebpunkte (4 pro Teilnehmer*in)</li> <li>• Haftzettel/Karten</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Das Bullseye (siehe Abb. 20) wird auf die Tafel oder das Flipchart gezeichnet. Bewertet werden können z. B. die Moderation der Schulung, die Atmosphäre, die angewandten Methoden und die Inhalte.
<b>Umsetzung</b>	Jede*r Teilnehmende erhält vier Klebpunkte. Die Schulungsleitung erklärt die Bullseye-Methode und erläutert kurz die Bedeutung der Kategorien. Die Teilnehmenden werden gebeten, intuitiv einen Klebpunkt für jede Kategorie zu setzen: Die Mitte steht für "sehr zufrieden", während der äußere Ring für "sehr unzufrieden" steht. Die Teilnehmenden können auch Bemerkungen auf Haftzettel schreiben und diese an die jeweilige Kategorie heften. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen und mit einem Foto dokumentiert.



Abbildung 20: Beispiel für die Bullseye-Methode (Ergebnis)



## 7.4 Visuelle Dialogmethode zur Evaluation: Die Blume

<b>Zweck/Ziel</b>	Die Blumenbewertungsmethode ist eine Visualisierung des Bildes, das die Teilnehmenden von der Schulung haben: Es ist das Bild einer Blume. Sie kann wachsen oder verwelken. Sie können tausend Blumen zum Blühen bringen; Sie müssen sich um eine Blume kümmern; wenn Sie sie nicht gießen und lieben, wird sie sterben. Eine Blume muss in einen guten Boden gepflanzt werden. Viele Blumen ergeben einen schönen Strauß.
<b>Benötigtes Material</b>	Visualisierung der Blume.
<b>Vorbereitung</b>	Bereiten sie die Blume vor, beispielsweise auf einem Flipchart, Poster oder als ppt.-Folie
<b>Umsetzung</b>	<p>Die Schulungsleitung führt die Teilnehmenden durch diese Visualisierung (siehe Abb. 21) und bittet sie, die Bilder, die dadurch erzeugt werden, mit der Schulung in Verbindung zu bringen. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich die Blume anzuschauen und dann die Fragen zunächst für sich selbst zu beantworten: „Haben Sie genügend Nahrung erhalten? Haben Sie neue Einsichten gewonnen? Welche Aspekte der Schulung waren besonders hilfreich? Wie war der/die* Gärtner*in? Hilfreich, inspirierend? Haben Sie Tipps und Anregungen bekommen? Was werden Sie nach der Schulung mit dem Gelernten machen?“</p> <p>Die Teilnehmenden schreiben ihre Eindrücke auf, tauschen sich untereinander aus und geben der Schulungsleitung anschließend Tipps und Anregungen.</p>
<b>Tipps &amp; Tricks für Trainer*innen</b>	Optional: Die Schulungsleitung schenkt den Teilnehmenden Blumen oder Blumensträuße als Dankeschön.

Evaluationsblume



- \*Gießen, denn niemand weiß was kommen wird!
- \*Lassen Sie die Blume wachsen und denken Sie darüber nach
- \*Lassen Sie die Blume aufblühen!
- \*Lassen Sie sie verwelken...
- \*Lassen Sie alle Blumen blühen...
- \*Was denken andere darüber...
- \*.....

Abbildung 21: Visualisierung der Blumen-Evaluationsmethode

## 7.5 Abschließende Bewertung der Schulungsreihe

<b>Zweck/Ziel</b>	Individuelle Selbstreflexion der Teilnehmenden der <b>Bridge the Gap!</b> Schulungsreihe.
<b>Benötigtes Material</b>	Flipchart und Handouts mit Leitfragen.
<b>Vorbereitung</b>	Die Schulungsleitung bereitet die Leitfragen auf dem Flipchart sowie auf Handouts vor, die an jede Person ausgeteilt werden. (Feedback-Bögen, die bei der letzten Sitzung an die Teilnehmenden ausgehändigt werden, Anhang 4).
<b>Umsetzung</b>	<p>Am Ende der <b>Bridge the Gap!</b> Schulungsreihe reflektieren die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und ihren Lernprozess. Sie denken 15-20 Minuten lang alleine über die Fragen nach. Danach treffen sie sich wieder im Plenum. Wer seine Erkenntnisse mitteilen möchte, ist eingeladen, sie mit der Gruppe zu teilen. Die Schulungsleitung kann den Schwerpunkt auf bestimmte Aspekte legen, z. B. auf die wichtigsten Erkenntnisse oder Empfehlungen für jene, die sich engagieren wollen.</p> <p>Die Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum ist ein Projekt wie Bridge the Gap! Ihrer Meinung nach wichtig?</li> <li>• Was waren die wichtigsten Lernerfahrungen, die Sie während Ihrer Teilnahme an dem Projekt gemacht haben?</li> <li>• Welchen Beitrag haben Sie bei der Umsetzung der Initiative/des Projekts geleistet?</li> <li>• Was waren die größten Erfolge bei der Umsetzung Ihres Projektes?</li> <li>• Was waren die größten Probleme, die aufgetreten sind? Wurden Lösungen gefunden und wenn ja, welche?</li> <li>• Was hat Sie bei der Umsetzung Ihres Projektes am meisten überrascht?</li> <li>• Welche Empfehlungen würden Sie Menschen geben, die sich ebenfalls für eine altersfreundliche Umgebung engagieren möchten?</li> </ul>

## 7.6 Selbstreflexion für Schulungsleiter\*innen


**Leitfragen für Schulungsleiter\*innen für eine Reflexion unmittelbar nach einem Workshop/einer Schulungseinheit.**


- Wie fühle ich mich nach dem Workshop?
- Was geht mir durch den Kopf? Haben diese Gedanken und Gefühle etwas mit der Gruppe und der gerade beendeten Schulungseinheit zu tun?
- Wie würde ich meine Beziehung zur Gruppe beschreiben? Spüre ich Veränderungen in der Beziehung und wie war meine Rolle als Leiter\*in bisher?
- Gab es eine Interaktion oder eine besondere Atmosphäre, die meine Aufmerksamkeit erregt hat?
- Welche (neuen) Themen sind aufgekommen, die weiter diskutiert werden sollten?
- Welche Themen haben besondere Aufmerksamkeit erregt und was hat besonderes Interesse in der Gruppe geweckt?
- Welche Mittel/welches Wissen brauche ich, um diese Themen beim nächsten Treffen zu vertiefen?
- Wo finde ich Expertenwissen zu einem Thema / einer Frage?
- Wie kann ich die Gruppendynamik unterstützen oder dieser entgegenwirken?




## Anhang 1: Arbeitsblatt Konzeptentwicklung

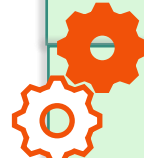
### Lokales Projekt zur Verbesserung unserer Nachbarschaft


#### Von der Idee zum Konzept<sup>43</sup>

Unsere Idee 

 Wer arbeitet an dieser Idee? (Namen)

Wie ist die Situation jetzt?   Wie sähe die ideale Situation aus? 

 Was brauchen wir, um die Situation zu verbessern?

Konzept (Thema, Ziel, Zielgruppe, Nutzen) 

<sup>43</sup> Von k.o.s GmbH, BERGWERK unter [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (modifizierte Version). Referenz: <https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

## Vom Konzept zur Struktur

Wie können uns digitale Werkzeuge bei unserem Projekt unterstützen? Was wollen wir lernen? Welches Gerät/Software/Anwendung sollte organisiert werden?



Wissenspool (Wer weiß was? Welche Informationen / Dokumente benötigen wir?)



Wer übernimmt welche Aufgaben? (Art und Weise, Rollen, Zwischenergebnisse, Zeitressourcen, Medien/Werkzeuge)



Nächste Schritte (wer wird was bis wann tun?)



## Anhang 2: Evaluationsbogen für die Schulungsleitung: Schulungseinheiten

### AUSWERTUNG DER EINZELNEN SCHULUNGSEINHEITEN

Um das **Bridge the Gap!** Schulungskonzept weiterzuentwickeln, ist das Feedback der Schulungsleiter\*innen unerlässlich. Daher bitten wir Sie, Ihre Erfahrungen und Bewertung nach jeder Sitzung sowie am Ende der gesamten Schulungsreihe zu dokumentieren. Bitte füllen Sie den folgenden Fragebogen aus; am besten in Stichpunkten. Da die Schulung modular aufgebaut und an die individuellen Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst wird, ist es wichtig, dass Sie beschreiben, was während der Schulung gemacht wurde. Vielen Dank für Ihre Mitwirkung!

Land, Schulungsort:

Name der Schulungsleitung:

Nummer der Schulungseinheit:

#### 1. Die Bewertung der Schulungseinheit durch die Schulungsleitung

1.1 Beschreiben Sie bitte den Inhalt der Schulungseinheit und die angewandten Methoden.

1.2 Bitte beschreiben Sie die Materialien, die Sie in der heutigen Schulung zur Verfügung gestellt haben.

1.3 Haben Sie Ihre eigenen Methoden oder Materialien verwendet? Wenn ja, beschreiben Sie diese bitte.

1.4 Sind Sie der Meinung, dass der Inhalt der Schulung angemessen war? Bitte nennen Sie Schwachstellen und mögliche Verbesserungen.

1.5 Sind Sie der Meinung, dass die Methoden gut umgesetzt werden konnten? Bitte nennen Sie Schwachstellen und mögliche Verbesserungen.



1.6 Welche Inhalte, Materialien oder Methoden sollten hinzugefügt werden?

**2. Dokumentation der Bewertung der Schulungseinheit durch die Teilnehmenden**

2.1 Angewandte Feedback-Methode(n) (Bullseye, Bewertungsblume, Feedback-Runde):

**(Falls verfügbar) fassen Sie bitte die Ergebnisse in Bezug auf folgende Aspekte zusammen:**

2.2 Bewertung des Inhalts:

2.3 Bewertung der Methoden:

2.4 Bewertung der Moderation der Schulung:

2.5 Bewertung der Atmosphäre:

2.6 Welche Erwartungen haben die Teilnehmenden an die weiteren Schulungseinheiten?

2.7 Weitere Anmerkungen:

**(Falls vorhanden) stellen Sie bitte Bilder der Bewertungsergebnisse zur Verfügung (Flipchart oder Pinnwand).**

## Anhang 3: Evaluationsbogen für Schulungsleiter\*innen: Abschluss der Schulung

### BEWERTUNG DER GESAMTEN SCHULUNGSREIHE

Wir bitten Sie, anhand dieses Fragebogens kurz Ihren Gesamteindruck von der Schulung zu beschreiben. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Land, Schulungsort:

Name der Leiter\*in/nen:

1. Halten Sie den Inhalt der Schulung für angemessen? Bitte nennen Sie Schwächen und mögliche Verbesserungen.
2. Sind Sie der Meinung, dass die Methoden gut umgesetzt wurden? Bitte nennen Sie Schwachstellen und mögliche Verbesserungen.
3. Welche Inhalte, Materialien oder Methoden sollten hinzugefügt werden?
4. Was sollte bei der nächsten Durchführung der Schulung beachtet werden?
5. Haben Sie weitere Anmerkungen oder Vorschläge?

## Anhang 4: Evaluationsbogen für Teilnehmende: Ende der Schulung

### BEWERTUNG DER SCHULUNG

Am Ende dieses Schulungskurses möchten wir gerne wissen, ob Sie mit der Organisation und dem Inhalt zufrieden waren. Bitte nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit, um uns zu helfen, die Qualität zukünftiger Kurse zu verbessern!

1. ORGANISATION DER SCHULUNG		ja	eher ja	weder noch	eher nein	nein
1.1	Die im Vorfeld der Schulung ausgehändigten Informationen waren informativ und nützlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Die Gruppe der Teilnehmenden war gut zusammengesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Die Dauer der Schulung war angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4	Raum und Einrichtung waren geeignet (Größe, Ausstattung, Licht usw.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. INHALT UND METHODEN						
2.1	Das Programm war klar strukturiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	Die Themen des Kurses waren gut ausgewählt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3	Die verwendeten Methoden unterstützten das Lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Die während der Schulung ausgehändigten Materialien waren nützlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5	Ich konnte den Lerninhalten sehr gut folgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6	Der/die Leiter*in ist / sind gut auf meine Bedürfnisse eingegangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ERGEBNISSE UND ENGAGEMENT						
3.1	Ich habe neues Wissen über altersfreundliche Umgebungen erworben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Der Kurs hat meine Fähigkeit verbessert, Wege zur Verbesserung meines Umfeldes zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.3	Der Kurs hat meine Fähigkeit verbessert, digitale Werkzeuge zu identifizieren, die meine Interessen unterstützen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4	Ich bin sicherer im Umgang mit digitalen Werkzeugen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	Der Kurs hat meine Motivation gesteigert, mich für andere Menschen zu engagieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Was sind die wichtigsten Dinge, die Sie bei dieser Schulung gelernt haben?**

**5. Was von dem, was Sie gelernt haben, wollen Sie in Ihrem persönlichen Leben und in Ihrem sozialen Umfeld anwenden?**

**6. Welche Unterstützung brauchen Sie vielleicht, um das Gelernte anzuwenden?**

**7. Gibt es sonst noch etwas, das Sie anmerken möchten?**

## 8. PERSÖNLICHER HINTERGRUND

Mein Alter

60-69

70-79

80+

Mein Geschlecht

weiblich

männlich

divers

Ich habe teilgenommen als:

Individuum

Mitglied einer  
Seniorenorganisation

Sonstiges:

Meine Teilnahme an der Erwachsenenbildung in den letzten fünf Jahren:

Ich habe mehrere  
Kurse besucht

Ich habe einen Kurs besucht

Ich habe keinen Kurs  
besucht

Meine derzeitige/letzte Tätigkeit:

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Mit ihren Antworten helfen Sie uns, die Schulungsangebot zu verbessern.**