

bridge
the gap

Gemeinsam
die soziale und
digitale Teilhabe
älterer Menschen
stärken

Online
Training



Modul
1



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 Verfasserinnen und Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

© Bridge the Gap! Konsortium
Design: Verena Blöchl



CC BY-SA

Diese Lizenz erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu verändern, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden.

Modul 1

Altersfreundliche Lebenswelten

In diesem Modul werden Sie:

- (**erkunden**, was es mit "altersfreundlichen Lebenswelten" auf sich hat,
- (die Bereiche und wesentlichen Merkmale altersfreundlicher Umgebungen **kennenlernen**,
- (**angeregt**, über die Altersfreundlichkeit des eigenen Wohnumfelds/der eigenen Nachbarschaft **nachzudenken**,
- (einige praktische Beispiele und weitere anregende Lernunterlagen **kennenlernen**.

Altersfreundliche Lebenswelten

Eine **altersfreundliche Lebenswelt** bezieht sich im Allgemeinen auf eine Gemeinschaft, in der alle Menschen wertgeschätzt und respektiert werden. Diese werden bei grundlegenden täglichen Aktivitäten wie Fortbewegung und Einkaufen unterstützt und der Zugang zu öffentlichen und privaten Dienstleistungen aller Art wird bestmöglich gewährleistet. Ein altersfreundliches Umfeld ist eines der wirksamsten Mittel zur Förderung von gesundem und aktivem Altern.

Die 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 Lage versetzen, aktiv zu altern, d.h. in Sicherheit zu leben, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen und weiterhin voll an der Gesellschaft teilzunehmen."* (WHO 2007, Global Age-Friendly Cities: A Guide.)

Einführung in die Bereiche einer altersfreundlicher Lebenswelten

Laut dem Programm für altersfreundliche Lebenswelten sollten sich Städte und Gemeinden auf acht Hauptbereiche konzentrieren, um dieses Ziel zu erreichen.

Diese acht Bereiche können in drei Gruppen von unterstützenden lokalen Umgebungen eingeteilt werden:

- **räumliches Umfeld,**
- **soziales Umfeld und**
- **kommunale Dienste.**

Diese Bereiche fördern die Teilhabe und die Gesundheit während des gesamten Lebensverlaufs, auch im (hohen) Alter.



adaptiert nach dieser Quelle

Dies ist ein Beispiel für einen öffentlichen Platz. Werfen wir einen Blick auf die Altersfreundlichkeit dieses Ortes.

Welche zwei Merkmale machen den Ort Ihrer Meinung nach altersfreundlich?



Lernenden in unserem Projekt sind folgende Dinge aufgefallen...



Sitzgelegenheiten sind vorhanden, jedoch würden Bänke mit Armlehnen das Aufstehen erleichtern


Der Gehweg ist ebenerdig und für Rollatoren, Rollstühle und Kinderwägen geeignet.

Dies ist das gleiche Foto, das Sie zuvor gesehen haben, aber jetzt liegt der Schwerpunkt auf den Merkmalen, die diesen Ort **nicht so altersfreundlich** machen.

Was könnte getan werden, um diesen Ort noch altersfreundlicher zu machen?



Lernenden in unserem Projekt sind folgende Dinge aufgefallen...



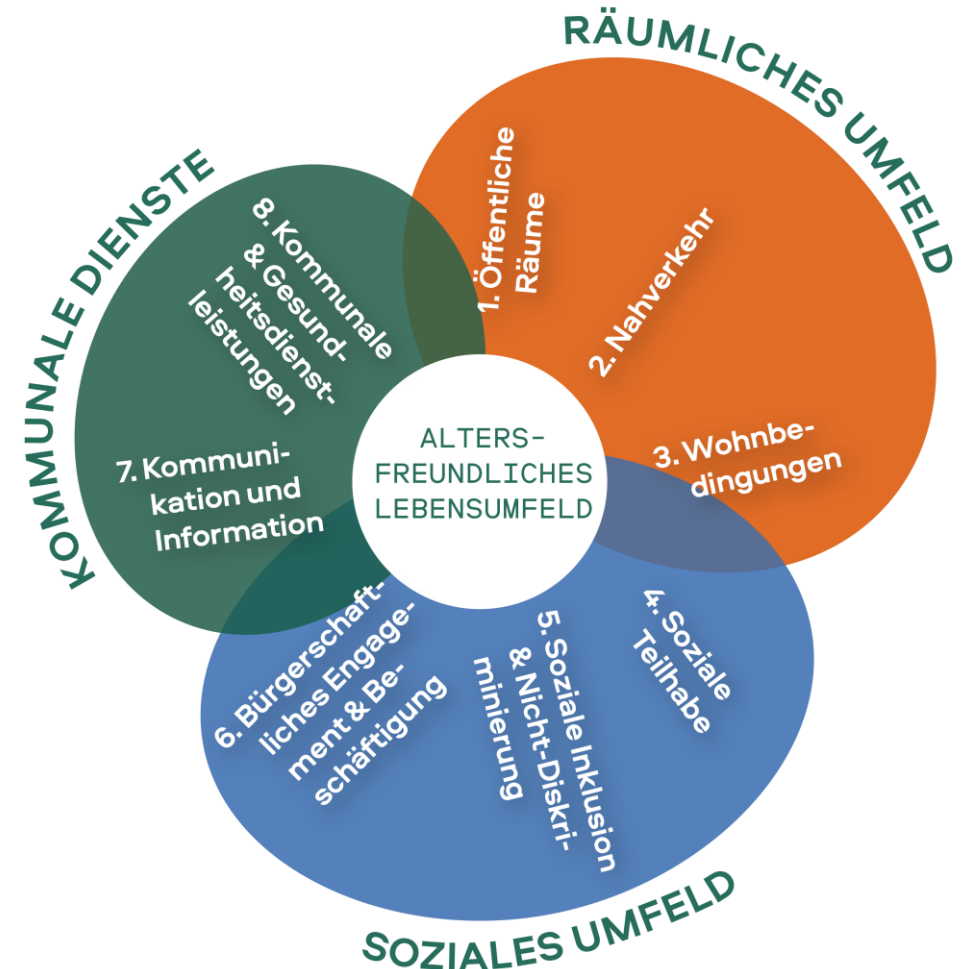
Ein gekennzeichnete
Fußgängerübergang oder
eine Ampel würde das
Überqueren der Straße an
der unübersichtlichen
Stelle (mit Autos und
Radfahrer*innen aus zwei
Richtungen) erleichtern.

Es könnte mehr Bänke in
den Ecken geben

Bereitstellung von
Erfrischungsmöglichkeiten: Es gibt
genügend Platz für die Installation
eines (Trink-)Wasserspenders

Einführung in die Bereiche einer altersfreundlicher Lebenswelten

- Was ist Ihrer Meinung nach in Ihrem sozialen oder räumlichen Umfeld altersfreundlich?
- Was kommt Ihnen hier sofort in den Sinn?
- Dabei kann es sich um positive Aspekte handeln, aber auch um Barrieren oder Verbesserungsvorschläge.



adaptiert nach dieser Quelle

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Bitte ordnen Sie diese vier Beispiele den Bereichen für altersfreundliche Lebenswelten zu:

Das Badezimmer ist barrierefrei

Aushang mit Aktivitäten in einem Stadtteil

Lokale Begegnungszentren

Öffentliche Sitzgelegenheiten

Wohnen

Öffentliche Räume

Kommunikation und Information

Kommunale & Gesundheitsdienstleistungen

Möchten Sie die Altersfreundlichkeit Ihres Viertels/Ihrer Stadt überprüfen?



© Voglhuber

Online Training



Gemeinsam
die soziale und
digitale Teilhabe
älderer Menschen
stärken

www.bridgethegap-project.eu

Möchten Sie die Altersfreundlichkeit Ihres Viertels/Ihrer Stadt überprüfen?

Eine **Checkliste** der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit wesentlichen Merkmalen altersfreundlicher Städte finden Sie [hier](#).

Wie bewerten ältere Menschen selbst die Altersfreundlichkeit ihrer Gemeinde, Stadt oder Region?

Die Fachhochschule Den Haag hat einen Fragebogen zu "Altersfreundliche Städte und Gemeinden" (AFCCQ) entwickelt und validiert. Der (englische) Fragebogen besteht aus 23 Fragen, kann kostenlos verwendet werden und ist [hier](#) zu finden.

Das AFE-Konzept weiterentwickeln

Um die Umsetzung und Zusammenarbeit des AFE-Konzepts zu fördern und smarte und gesundheitsfördernde Lösungen einzubeziehen, wurde 2017 das Netzwerk "Smart and Healthy Age-Friendly Environments" (SHAFE) ins Leben gerufen.

SHAFE legt den Schwerpunkt auf die Kombination von:

- **räumlichem Umfeld (Wohnen, öffentliche Räume) mit smarten Informations-, und Kommunikationsanwendungen,**
- **sozialer Teilhabe** und
- **gesundheitsfördernden Lösungen**



© SHAFE.eu

Ein Beispiel dafür, wie SHAFE aussehen kann:

Nachbar*innen in einer Straße und Freiwillige in der Nachbarschaft können eine Nachbarschaftswache-WhatsApp-Gruppe einrichten und ihr beitreten, um Informationen auszutauschen, sich zu verabreden und sich gegenseitig auf potenzielle Gefahren, wie verdächtigen Personen oder Fahrzeuge aufmerksam zu machen.



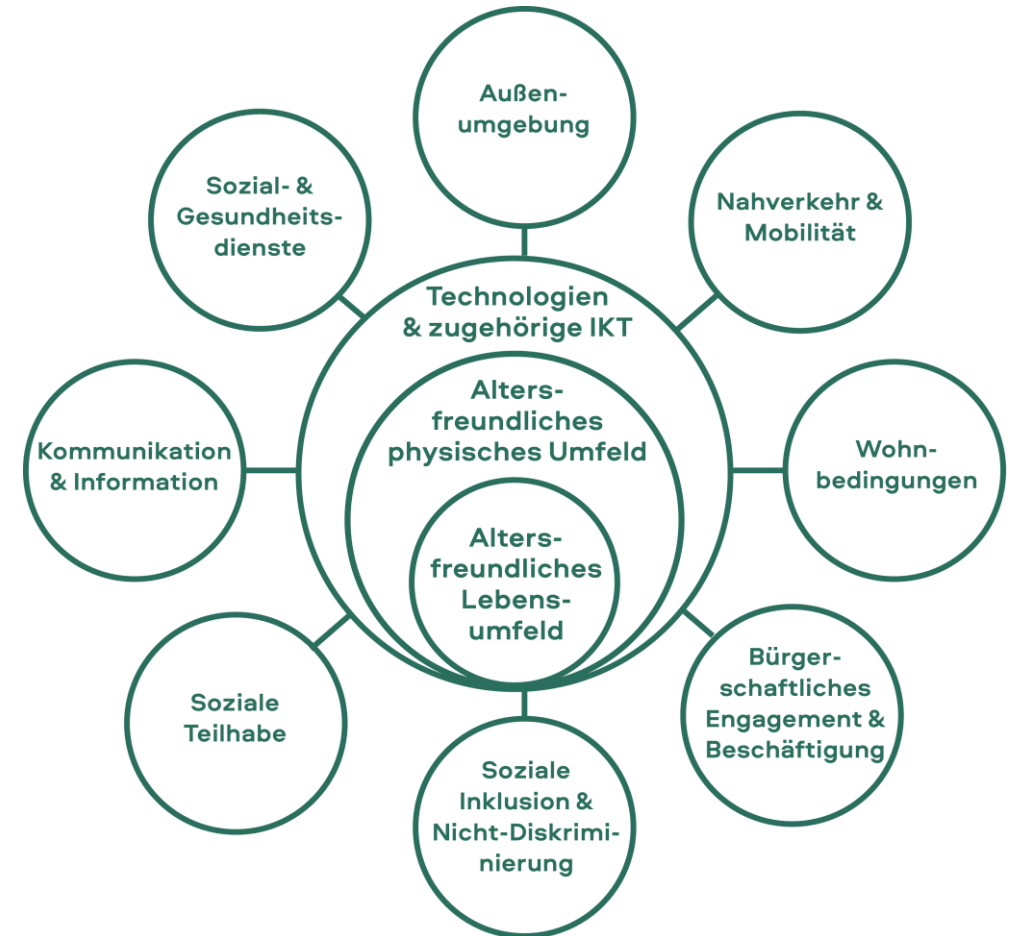
Fällt Ihnen ein SHAFE-Beispiel in Ihrer eigenen Nachbarschaft/Stadt ein?

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und sehen Sie sich die verschiedenen Dimensionen einer smarten und gesundheitsfördernden altersfreundlichen Umgebung auf der rechten Seite an.

Was kommt Ihnen spontan in den Sinn? Das können positive Aspekte sein, aber auch Barrieren oder Vorschläge, was verbessert oder bereitgestellt werden sollte?

Sind Sie daran interessiert, mehr über SHAFE und viele praktische Beispiele in ganz Europa zu erfahren? Werfen Sie einen Blick auf den Online Kurs "SHAFE und Ich".

[Kostenloser Online Kurs.](#)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Bitte ordnen Sie die folgenden vier Beispiele einer der SHAFÉ Bereiche zu:

Barrierefreie Gehwege und Einkaufsmöglichkeiten
(Verfügbarkeit von Bänken, öffentlichen Toiletten)

Nutzung erneuerbarer Energien in
Wohngebäuden

Online Konsultation mit Ärzt*innen

Online Informationen über die Zugänglichkeit
öffentlicher Verkehrsmittel

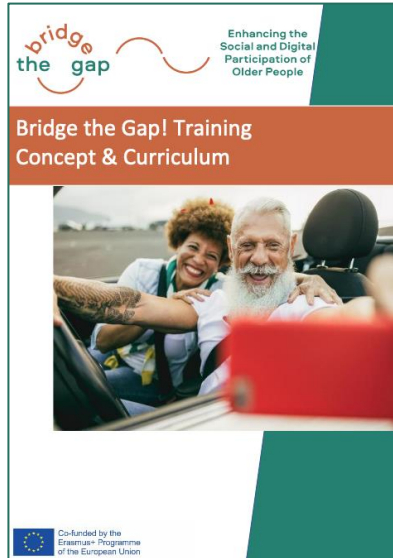
Mobilität

Freiflächen und Gebäude

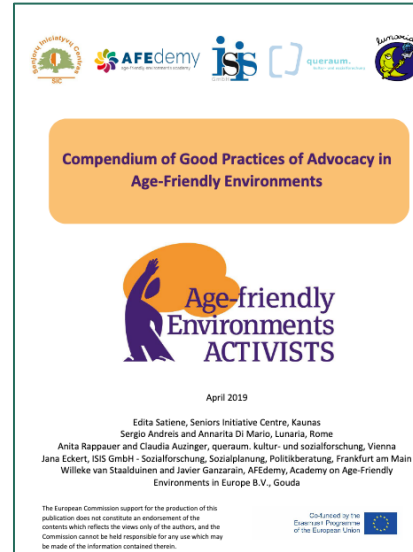
Wohnen

Sozial- und Gesundheitsdienste

Tipps für weiterführende Lektüre



**[Bridge the Gap!](#)
**[Schulungskonzept](#)
[und Curriculum](#)****



[Compendium of Good Practices of Advocacy in Age-Friendly Environments](#)

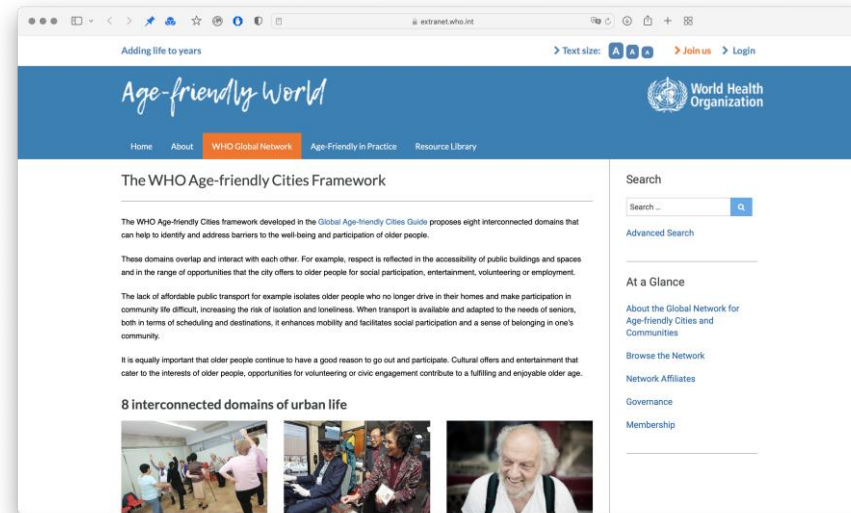


[Hands on SHAFE Compendium](#)

Online Training



Tipps für weiterführende Lektüre



Wenn Sie sich für das **WHO-Modell "Altersfreundliche Städte"** mit seinen acht Handlungsfeldern interessieren, schauen Sie doch mal [hier](#) rein.



**Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das erste Modul
unseres Online Trainings erfolgreich abgeschlossen!**

Möchten Sie auch am Modul 2 zum Thema "Älter werden in
einem zunehmend digitalen Zeitalter" teilnehmen? Bitte
klicken Sie weiter unten auf dieser Internetseite auf Modul 2.