



Social Circles

Handreichungen für Lernende

INDEX

Thema 1: Künstlerische und kulturelle Disziplinen

1. Achtsamkeit durch Kunst
2. Verschiedene Kulturen durch Essen und Musik erforschen
3. Andere verstehen durch Geschichtenerzählen
4. Eine lokale Kulturveranstaltung organisieren
5. Sich selbst durch kreatives Schreiben ausdrücken
6. Ein berühmtes Gemälde analysieren

Thema 2: Zeit- und Budgetmanagement

1. Einen wöchentlichen Zeitplan erstellen und einhalten
2. Budgetierung für den Ruhestand: Vereinfachung der Finanzen
3. Ihre Zeit in die Gemeinschaft investieren
4. Finanzielle Sicherheit: Erkennen und Vermeiden von Betrug
5. Hilfe bei Zeit- und Budgetmanagement finden
6. Persönliche Fortschritte bei der Erreichung von Zielen verfolgen

Thema 3: Digitale und soziale Medien

1. Erkennen von Fake News im Internet
2. Digitale Sicherheit: Einverständnis und Datenschutz im Internet
3. Effektive Beiträge für soziale Medien erstellen
4. Mit anderen in Online-Gemeinschaften in Kontakt treten
5. Einführung in KI
6. Beherrschen einer neuen App in 30 Minuten

Thema 4: Sport und Hobbys

1. Aufbau einer nachhaltigen Routine
2. Durch Interessen Kontakte schaffen und knüpfen
3. Eine neue Sprache lernen
4. Eine Gruppen-Fitness-Challenge planen
5. Freude an der Bewegung wiederentdecken
6. Ein neues Hobby ohne Angst ausprobieren

Thema 1: Künstlerische und kulturelle Disziplinen

1. Achtsamkeit durch Kunst

Thema	Selbstregulierung
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Achtsamkeit durch Kunst
Angesprochene Kompetenzen:	Selbstregulierung - Bewusstsein und Management von Emotionen, Gedanken und Verhalten.
Titel der Aktivität:	Achtsame Collage
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsame Collage: Die Vorteile der achtsamen Collage für ältere Erwachsene liegen darin, dass sie die kognitiven Funktionen und das Gedächtnis verbessern kann. • Die Beschäftigung mit einer kreativen Tätigkeit wie der Collage kann dazu beitragen, das Gehirn zu stimulieren und kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Problemlösung zu verbessern. • Dies kann besonders für ältere Erwachsene von Vorteil sein, die von einem altersbedingten kognitiven Abbau betroffen sind. • Die Herstellung von Collagen kann auch die Feinmotorik und die Hand-Augen-Koordination verbessern, was für die Aufrechterhaltung der Unabhängigkeit bei alltäglichen Aufgaben wichtig sein kann. • Achtsame Collage-Aktivitäten können älteren Menschen eine unterhaltsame und ansprechende Möglichkeit bieten, ihr Gehirn zu trainieren und geistig fit zu bleiben.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<ul style="list-style-type: none"> • Besorgen Sie sich Materialien wie Zeitschriften, Zeitungen, Fotos, Scheren, Klebstoff und ein großes Stück Papier oder Plakatkarton. • Suchen Sie sich einen ruhigen, bequemen Platz, an dem Sie ohne Ablenkung arbeiten können. • Atmen Sie ein paar Mal tief durch und konzentrieren Sie sich, bevor Sie mit der Arbeit beginnen. • Beginnen Sie damit, die Materialien durchzusehen und Bilder oder Wörter auszuwählen, die Sie ansprechen. • Schneiden Sie die Bilder und Wörter aus, die Sie ansprechen, und ordnen Sie sie auf dem Papier oder der Plakatwand an. • Spielen Sie mit verschiedenen Layouts und Kombinationen herum, bis Sie mit dem Gesamtbild zufrieden sind.

	<ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie bei Bedarf Pausen, um über die ausgewählten Bilder und Wörter nachzudenken. • Nutzen Sie den Akt des Gestaltens als eine Form der Meditation und konzentrieren Sie sich auf den gegenwärtigen Moment und den Prozess, sich durch die Collage auszudrücken. • Wenn Sie die Collage fertiggestellt haben, nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit ihr zu beschäftigen und darüber nachzudenken, was sie Ihnen bedeutet • Überlegen Sie, ob Sie Gedanken oder Erkenntnisse, die sich aus der Arbeit ergeben, aufschreiben wollen, um Ihr Verständnis für sich selbst und Ihren Weg zu vertiefen.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>Collage für Selbstmitgefühl https://www.juliareeve.co.uk/post/multi-sensory-mindfulness</p> <p>Kreative Collagen Kreative Collagen (Achtsamkeit/Sinnesbasiertes Lernen - Visuell)</p> <p>Kunstschaffen für Achtsamkeit und Selbstfürsorge Achtsame Collagen - Mel Rye</p> <p>Kreatives und kraftvolles Achtsamkeitsprojekt mit Mixed Media Art Journaling Kreatives und kraftvolles Achtsamkeitsprojekt mit Mixed Media Art Journaling - Artful Haven</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Wie spiegelt die endgültige Komposition Ihrer Collage Ihre inneren Gedanken oder Gefühle wider?</p> <p>Haben Sie diese Aktivität als hilfreiches Mittel zur Selbstreflexion und Kontemplation empfunden?</p> <p>Wie könnten Sie die Achtsamkeits-Collage in Ihre regelmäßige Selbstfürsorge-Routine einbauen?</p> <p>Welche neuen Erkenntnisse oder Perspektiven haben Sie durch das Erstellen einer Achtsamkeits-Collage über sich selbst gewonnen?</p> <p>Wie wollen Sie die Selbstreflexion und Achtsamkeit durch kreative Aktivitäten wie das Erstellen von Collagen in Zukunft weiter erforschen?</p>
Vorlage (falls erforderlich)	

2. Verschiedene Kulturen durch Essen und Musik erforschen

Thema	Künstlerische und kulturelle Disziplinen
Geschätzte Dauer (Min.):	120 Minuten
Thema	Erkundung verschiedener Kulturen durch Essen und Musik
Angesprochene Kompetenzen:	Flexibilität Fähigkeit, mit Übergängen und Unsicherheiten umzugehen und sich Herausforderungen zu stellen Neue Dinge erforschen
Titel der Aktivität:	Lebensmittel und Musik erforschen und entdecken
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kennenlernen verschiedener Kulturen, Traditionen und Musik kann dazu beitragen, die kognitiven Funktionen und das Gedächtnis älterer Menschen zu verbessern. Es kann ihren Geist herausfordern und dazu beitragen, dass sie geistig aktiv bleiben. • Das Ausprobieren verschiedener Lebensmittel und die Beschäftigung mit Musik und Tanz können für ältere Menschen körperlich förderlich sein. Es fördert die körperliche Bewegung und kann zur Verbesserung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens beitragen. • Das Kennenlernen verschiedener Kulturen durch Essen und Musik kann die Kreativität älterer Menschen anregen und ihnen ein Gefühl der Selbstverwirklichung vermitteln. Sie entdecken vielleicht neue Interessen, Talente und Möglichkeiten, sich auszudrücken. • Das Kennenlernen verschiedener Kulturen kann bei älteren Menschen das Bewusstsein und die Wertschätzung für die Vielfalt erhöhen. Es kann ihnen helfen, eine offenere und integrativere Perspektive gegenüber anderen zu entwickeln.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<ul style="list-style-type: none"> • Recherchieren Sie verschiedene Kulturen und deren Küchen: Beginnen Sie damit, verschiedene Kulturen zu erforschen und zu recherchieren, welche Arten von Lebensmitteln und Musik mit der jeweiligen Kultur am meisten verbunden sind. Nutzen Sie Bücher, Online-Ressourcen, Dokumentarfilme und besuchen Sie sogar lokale kulturelle Veranstaltungen oder Restaurants, um mehr über verschiedene kulturelle Praktiken zu erfahren. • Erstellen Sie eine Liste der zu untersuchenden Lebensmittel und Musik: Nachdem Sie verschiedene Kulturen recherchiert haben,

	<p>erstellen Sie eine Liste mit bestimmten Lebensmitteln und Musik, die Sie weiter erforschen möchten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren Sie mit dem Kochen und dem Hören von Musik: Versuchen Sie, traditionelle Gerichte aus den ausgewählten Kulturen zu kochen und Musik aus diesen Regionen zu hören. Befolgen Sie die Rezepte, sehen Sie sich Anleitungen an, hören Sie traditionelle Musik, während Sie die Mahlzeit zubereiten und genießen. • Dokumentieren Sie schließlich Ihre Lernreise, indem Sie ein Tagebuch führen, ein Sammelalbum anlegen oder Ihre Erfahrungen in den sozialen Medien teilen. Schreiben Sie über die Rezepte, die Sie ausprobiert haben, die Musik, die Sie gehört haben, und die Erkenntnisse, die Sie durch die Erkundung verschiedener Kulturen durch Essen und Musik gewonnen haben. Diese Dokumentation kann als wertvolle Ressource für künftige Referenzen dienen und andere dazu inspirieren, ähnliche selbstgesteuerte Lernerfahrungen zu machen.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>Kultur durch Essen verstehen Kultur durch Essen verstehen - Lets Eat The World</p> <p>Top 8 Essenskulturen auf der ganzen Welt zu entdecken Top 8 Essenskulturen auf der ganzen Welt Zicasso</p> <p>Schwedische Esskultur - lokale Produkte, internationale Aromen und zukunftsorientiertes Denken Die schwedische Küche kombiniert lokale Zutaten mit globalen Aromen Visit Sweden</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Wie haben Sie sich bei der Erkundung verschiedener Kulturen durch Essen und Musik gefühlt?</p> <p>Haben Sie bei dieser Aktivität etwas Neues oder Überraschendes über verschiedene Kulturen gelernt?</p> <p>Gab es Gemeinsamkeiten oder Unterschiede zwischen den verschiedenen Kulturen, die du erkundet hast?</p> <p>Welche Schritte könnt ihr unternehmen, um auch in Zukunft verschiedene Kulturen durch Essen und Musik zu erforschen und kennenzulernen?</p>
Vorlage (falls erforderlich)	

3. Andere verstehen durch Geschichtenerzählen

Thema	Andere durch das Erzählen von Geschichten verstehen
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Geschichtenerzählen
Angesprochene Kompetenzen:	Empathie - das Verständnis für die Emotionen, Erfahrungen und Werte einer anderen Person und die Bereitstellung angemessener Antworten
Titel der Aktivität:	Andere verstehen durch Geschichtenerzählen
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beschäftigung mit Geschichten kann älteren Menschen helfen, ihr Gedächtnis, ihre Aufmerksamkeit und ihre kognitiven Funktionen zu verbessern. • Durch das Zuhören und den Austausch von Geschichten können ältere Menschen ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern und ihren Geist aktiv halten. • Das Erzählen von Geschichten bietet älteren Menschen die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten und Beziehungen aufzubauen. Der Austausch von persönlichen Erfahrungen, Erinnerungen und Gefühlen durch das Erzählen von Geschichten kann dazu beitragen, ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu fördern. • Das Erzählen von Geschichten ermöglicht es älteren Menschen, ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auf kreative und sinnvolle Weise auszudrücken. Dies kann ihnen helfen, schwierige Emotionen zu verarbeiten, Stress zu bewältigen und ein Gefühl der Entspannung und Heilung zu finden. • Das Erzählen von Geschichten kann älteren Menschen helfen, etwas über andere Kulturen, Traditionen und Perspektiven zu erfahren. Durch das Zuhören verschiedener Geschichten und Erzählungen können ältere Menschen ihr Weltverständnis erweitern und mehr Empathie und Mitgefühl für andere entwickeln.

	<ul style="list-style-type: none"> • Das Erzählen von Geschichten kann ältere Menschen dazu anregen, über ihre eigenen Erfahrungen, Werte und Überzeugungen nachzudenken. Diese Selbstreflexion kann zu persönlichem Wachstum, Selbsterkenntnis und einem größeren Sinn für das Ziel und den Sinn des Lebens führen.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Diese Aktivität regt die Teilnehmer dazu an, Einfühlungsvermögen und Verständnis zu entwickeln, indem sie sich mit den Geschichten anderer auseinandersetzen. Durch das Erzählen von Geschichten können die Teilnehmer ihre einzigartigen Erfahrungen, Perspektiven und Kulturen miteinander teilen und so ein tieferes Verständnis für die Vielfalt entwickeln.</p> <p>Benötigte Materialien Papier und Stifte oder digitale Geräte zum Schreiben</p> <p>Schritte</p> <p>Vorbereitungsphase (1 Stunde) Denken Sie über Ihre eigene Geschichte nach: Schreiben Sie die wichtigsten Lebenserfahrungen auf, die Sie zu dem gemacht haben, was Sie sind. Konzentrieren Sie sich auf Momente der Herausforderung, der Freude, des Lernens und des Wachstums. Überlegen Sie, wie diese Erfahrungen auf andere wirken könnten und welche Lehren sie enthalten.</p> <p>Recherchephase (1 Stunde) Erforschen Sie Geschichten aus verschiedenen Kulturen und mit unterschiedlichem Hintergrund. Dazu können Sie Bücher lesen, Dokumentarfilme ansehen, Podcasts anhören oder sich an Gesprächen in der Gemeinschaft beteiligen. Machen Sie sich Notizen über Erzählstile und -techniken. Achten Sie darauf, wie verschiedene Erzählungen Verbindungen schaffen und Emotionen hervorrufen.</p> <p>Entwicklung des Geschichtenerzählens (2 Stunden) Entwickeln Sie Ihre Geschichte: Ordnen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen in eine zusammenhängende Erzählung ein. Überlegen Sie sich die Struktur (Anfang, Mitte, Ende), die Themen und die Kernaussagen. Üben Sie das Erzählen: Üben Sie Ihre Geschichte laut und konzentrieren Sie sich dabei auf die Stimmmodulation, das Tempo und die emotionale Darstellung. Sie können dies allein oder mit einem Freund tun, der Ihnen Feedback gibt.</p> <p>Geschichten erzählen (2-3 Stunden) Vereinbaren Sie einen Erzählkreis mit Freunden, Familienmitgliedern oder Gemeindemitgliedern. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, seine Geschichte zu erzählen. Sorgen Sie für eine unterstützende und respektvolle Atmosphäre. Legen Sie Grundregeln für aktives Zuhören fest (z. B. keine Unterbrechungen, gegenseitige Unterstützung). Nachdem jeder Erzähler seine Geschichte erzählt hat, lassen Sie Zeit für Fragen und Überlegungen. Dies fördert eine tiefere Verbindung und ein besseres Verständnis der einzelnen Geschichten.</p> <p>Reflexion (1 Stunde) Nehmen Sie sich nach der Erzählstunde Zeit, um über das Erlebte nachzudenken. Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle darüber auf, was Sie aus den Geschichten der anderen gelernt haben und wie sie Ihre Perspektive beeinflusst haben.</p>

	<p>Beachten Sie dabei die folgenden Anregungen: Inwiefern hat die Erzählung von den Erfahrungen anderer Menschen Ihr Verständnis für deren Sichtweise verändert? Wie kann das Erzählen von Geschichten im Alltag zu mehr Empathie beitragen?</p> <p>Schlussfolgerung Diese selbstgesteuerte Lernaktivität unterstreicht die Macht des Geschichtenerzählens bei der Förderung von Empathie und Verständnis zwischen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund. Durch den Austausch und das Zuhören von persönlichen Erzählungen können die TeilnehmerInnen Brücken über Kulturen und Erfahrungen hinweg bauen, ihre Perspektiven bereichern und ihre sozialen Beziehungen verbessern.</p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>Techniken des Geschichtenerzählens</p> <p>8 klassische Erzähltechniken für fesselnde Präsentationen</p> <p>Ihr Leitfaden zum Thema Geschichtenerzählen und wie man ein guter Geschichtenerzähler wird</p> <p>Wie man ein guter Geschichtenerzähler wird: 9 Techniken zum Ausprobieren</p> <p>Was ist Storytelling? Was ist Geschichtenerzählen? - Nationales Netzwerk für Geschichtenerzählen</p> <p>Was ist Geschichtenerzählen? https://youtu.be/o14el_l9InE</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Welche Einsichten oder neuen Erkenntnisse haben Sie über die Menschen gewonnen, mit denen Sie durch das Geschichtenerzählen zu tun hatten?</p> <p>Inwiefern hat das Erzählen persönlicher Geschichten Ihr Einfühlungsvermögen und Ihr Mitgefühl für andere beeinflusst?</p> <p>Wie können Sie die Lektionen, die Sie bei dieser Aktivität gelernt haben, anwenden, um Ihre Kommunikation und Ihre Beziehungen zu anderen im Alltag zu verbessern?</p> <p>Wie hat diese Erfahrung Ihre Sichtweise auf die Kraft des Geschichtenerzählens als Instrument zur Förderung von Empathie und Verständnis beeinflusst?</p>
Vorlage (falls erforderlich)	

4. Organisieren einer lokalen Kulturveranstaltung

Thema	Künstlerische und kulturelle Disziplinen
--------------	--

Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Organisieren einer lokalen Kulturveranstaltung
Angesprochene Kompetenzen:	Zusammenarbeit - Engagement in Gruppenaktivitäten und Teamarbeit Anerkennung und Respekt für andere
Titel der Aktivität:	Eine lokale kulturelle Veranstaltung organisieren
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Soziales Engagement: Die Organisation oder Teilnahme an einer lokalen Veranstaltung fördert die soziale Interaktion und verringert das Gefühl der Einsamkeit und Isolation. Sie bietet die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und bestehende Beziehungen zu stärken. • Kognitive Anregung: Die Planung einer Veranstaltung erfordert Organisation, Problemlösungskompetenz und Kreativität. Die Teilnahme an solchen Aktivitäten hält den Geist wach und kann sogar das Risiko eines kognitiven Rückgangs verringern. • Sinnhaftigkeit: Die Übernahme der Verantwortung für die Organisation einer Veranstaltung kann älteren Menschen ein Gefühl der Sinnhaftigkeit und Erfüllung vermitteln und sich positiv auf ihr Selbstwertgefühl und ihre allgemeine geistige Gesundheit auswirken. • Verbindung zur Gemeinschaft: Lokale Veranstaltungen fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Verbundenheit mit der Gemeinschaft. Ältere Erwachsene können sich besser in ihr lokales Umfeld integriert fühlen, was ihre Lebensqualität erhöht. <p>Durch die Organisation von oder die Teilnahme an lokalen Veranstaltungen können ältere Erwachsene ihre Lebensqualität erheblich verbessern und einen positiven Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten.</p>
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche und Planung: Bestimmen Sie die Kultur oder das Thema, das hervorgehoben werden soll. Recherchieren Sie ähnliche Veranstaltungen, um Anregungen und bewährte Verfahren zu finden.

	<ul style="list-style-type: none"> • Bilden Sie ein Organisationskomitee: Stellen Sie ein Team aus Freiwilligen oder Ausschussmitgliedern mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Hintergründen zusammen. • Budgetierung: Erstellen Sie ein detailliertes Budget, das die Kosten für die Miete des Veranstaltungsortes, Unterhaltung, Marketing, Material und Genehmigungen enthält. Ermitteln Sie mögliche Finanzierungsquellen (Zuschüsse, Sponsoring, Kartenverkauf). • Wählen Sie einen Veranstaltungsort und ein Datum: Wählen Sie einen Ort, der gut erreichbar und für die Art der Veranstaltung geeignet ist. Wählen Sie ein Datum, das nicht mit anderen wichtigen lokalen Veranstaltungen kollidiert. • Planen Sie das Programm: Stellen Sie Aktivitäten, Aufführungen, Workshops und Ausstellungen zusammen. Planen Sie Möglichkeiten zur interaktiven Beteiligung ein (z. B. Kostproben, Kunstaussstellungen). • Genehmigungen und Versicherung: Holen Sie die erforderlichen Genehmigungen und Lizenzen bei den örtlichen Behörden ein. Ziehen Sie eine Haftpflichtversicherung in Betracht, um Organisatoren und Teilnehmer zu schützen. • Marketing und Werbung: Entwickeln Sie einen Marketingplan, der soziale Medien, Flugblätter, kommunale Tafeln und lokale Medien einschließt. Arbeiten Sie mit lokalen Multiplikatoren und Organisationen zusammen, um eine größere Reichweite zu erzielen. • Beziehen Sie die Gemeinschaft ein: Fördern Sie die lokale Beteiligung (Künstler, Verkäufer, Freiwillige). Fördern Sie das Gefühl der Eigenverantwortung und des Stolzes auf die Veranstaltung durch Öffentlichkeitsarbeit. • Durchführen der Veranstaltung: Sorgen Sie für eine klare Kommunikation und Koordination zwischen den Teammitgliedern am Veranstaltungstag. Überwachen Sie die Aktivitäten, um etwaige Probleme umgehend zu beheben.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	Wie man erfolgreiche Gemeindeveranstaltungen durchführt Der ultimative Leitfaden zur Veranstaltungsplanung: Wie man eine Veranstaltung plant Eventtia

	<p>Wie man eine Veranstaltung in 10 Schritten plant (mit hilfreichen Tipps) Indeed.com</p> <p>Wie man eine Veranstaltung plant: Der einfache Leitfaden für den Anfang</p> <p>https://youtu.be/0LWeNrc4XUg</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Was habe ich durch diese Aktivitäten über mich selbst gelernt?</p> <p>Wie kann ich Schwierigkeiten, auf die ich gestoßen bin, angehen oder aus diesen Aktivitäten lernen?</p> <p>Habe ich durch diese Erfahrung etwas Neues über meine Fähigkeiten, Interessen oder Werte entdeckt?</p>
Vorlage (falls erforderlich)	

5. Sich selbst durch kreatives Schreiben ausdrücken

Thema	Künstlerische und kulturelle Disziplinen
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Kreatives Schreiben
Angesprochene Kompetenzen:	Wachstumsorientierung - Glaube an das eigene Potenzial und das der anderen, kontinuierlich zu lernen und Fortschritte zu machen
Titel der Aktivität:	Worte als Fenster: Erforsche deine innere Welt
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der kreativen Schreibfähigkeiten durch das Ausdrücken persönlicher Gedanken und Gefühle • Erlebnisse durch verschiedene Schreibstile.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Einführung</p> <p>Kreatives Schreiben ist eine Form des Ausdrucks, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Gedanken, Gefühle und Ansichten auf einzigartige Weise mitzuteilen. Indem Sie Ihre Vorstellungskraft und persönlichen Erfahrungen nutzen, können Sie Geschichten, Gedichte und Aufsätze verfassen, die zeigen, wer Sie sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil 1: Aufwärmübung - "Strom des Bewusstseins"

	<p>Anweisungen: Stellen Sie einen Timer für 5 Minuten. Schreiben Sie ununterbrochen, ohne Pausen zu machen, zu bearbeiten oder sich Gedanken über Grammatik zu machen. Lassen Sie Ihre Gedanken auf das Blatt fließen. Schreiben Sie, was Ihnen gerade in den Sinn kommt - Gefühle, Beobachtungen, Erinnerungen oder zufällige Ideen. Sobald der Timer abgelaufen ist, lesen Sie, was Sie geschrieben haben. Markieren oder unterstreichen Sie Ausdrücke oder Sätze, die Sie besonders beeindruckt haben. Fragen zur Reflexion: Welche Sätze sind Ihnen besonders aufgefallen, und warum? Hat diese Übung Ihnen geholfen, Ihre Gedanken tiefer zu ergründen? Inwiefern?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil 2: Wählen Sie einen Schreibstil <p>Wählen Sie einen der folgenden Stile, um Ihre Ideen weiter zu entwickeln:</p> <p>Kurzgeschichte: Erstellen Sie eine fiktive Erzählung, die auf einem der hervorgehobenen Sätze aus der Aufwärmübung basiert. Wer ist der Protagonist/die Protagonistin? Welchen Herausforderungen steht er gegenüber? Berücksichtigen Sie Dialoge, Schauplätze und sensorische Details, um Ihre Geschichte lebendig werden zu lassen.</p> <p>Gedicht: Verwenden Sie die Emotionen oder Bilder aus Ihrer Aufwärmphase als Inspiration für ein Gedicht. Es kann ein freier Vers, ein Haiku oder eine andere Form sein, die Ihnen zusagt. Konzentrieren Sie sich auf lebendige Bilder und Emotionen, um Ihre Botschaft zu vermitteln.</p> <p>Persönlicher Aufsatz: Schreiben Sie einen Aufsatz über ein persönliches Erlebnis, das mit einem der markierten Sätze zusammenhängt. Was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt? Wie hat es Sie geprägt? Verwenden Sie eine beschreibende Sprache, um Ihre Leser zu fesseln und Ihre Erkenntnisse mit ihnen zu teilen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil 3: Austausch und Feedback <p>Anweisungen: Tauschen Sie sich mit einem Klassenkameraden aus und teilen Sie Ihren Text. Geben Sie sich gegenseitig 5 Minuten Zeit, um Ihre Arbeit zu lesen und zu diskutieren. Geben Sie konstruktives Feedback, das sich auf das konzentriert, was Ihnen gefallen hat, sowie auf Verbesserungsvorschläge. Wenn Sie Feedback erhalten, überlegen Sie, wie Sie Ihren Text verbessern können.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil 4: Überarbeiten und verfeinern
--	--

	<p>Berücksichtigen Sie das Feedback und nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihren Text zu überarbeiten. Konzentrieren Sie sich auf Klarheit, Emotionen und Details. Achten Sie darauf, dass Ihr Ausdruck so lebendig und authentisch wie möglich ist.</p> <p>Optionale Erweiterungsaktivität</p> <p>Nach der Überarbeitung können Sie überlegen, ob Sie Ihre Arbeit in einer Klassenanthologie oder in einem Club für kreatives Schreiben veröffentlichen möchten. Vielleicht möchten Sie sich auch an lokale Literaturmagazine oder Online-Plattformen wenden.</p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>6 Tipps zur Verbesserung Ihres kreativen Schreibens.</p> <p>https://youtu.be/7w2DQ0JaETk</p> <p>Selbstdarstellung durch kreatives Schreiben</p> <p>Wie hilft dir kreatives Schreiben dabei, deine Gefühle zu verarbeiten? von Midnight Waterz Medium</p> <p>Selbstdarstellung beim kreativen Schreiben Writing Forward</p> <p>Was ist kreatives Schreiben & wie man damit anfängt</p> <p>https://youtu.be/6S7yB12Gjxs</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Was hast du durch dieses Schreibprojekt über dich selbst gelernt?</p> <p>Was denken Sie über das fertige Werk, das Sie geschaffen haben?</p> <p>Welche Rolle spielt das Schreiben für Ihre persönliche Identität oder Selbstfindung?</p> <p>Was würden Sie anders machen, wenn Sie dieses Stück noch einmal überarbeiten oder etwas Neues schreiben würden?</p>
Vorlage (falls erforderlich)	

6. Analyse eines berühmten Gemäldes

Thema	Künstlerische und kulturelle Disziplinen
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten

Thema	Analyse eines berühmten Gemäldes
Angesprochene Kompetenzen:	Kritisches Denken - Bewertung von Informationen und Argumenten, um begründete Schlussfolgerungen zu ziehen und innovative Lösungen zu entwickeln.
Titel der Aktivität:	Lernen, wie man ein berühmtes Gemälde analysiert
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Das Analysieren eines Gemäldes fördert das kritische Denken und stimuliert die kognitiven Funktionen. Die Analyse eines Gemäldes fördert das kritische Denken und regt die kognitiven Funktionen an. Sie erfordert die Beobachtung von Details, die Interpretation von Farben und Formen und die Berücksichtigung des historischen und kulturellen Kontextes, was dazu beitragen kann, den Geist aktiv zu halten. • Die Analyse eines Gemäldes kann Emotionen und persönliche Überlegungen auslösen. Die Diskussion von Gefühlen über ein Gemälde fördert den emotionalen Ausdruck und kann älteren Menschen helfen, ihre eigenen Erfahrungen und Erinnerungen zu verarbeiten, was zu einem allgemeinen emotionalen Wohlbefinden beiträgt.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Einführung</p> <p>Die Analyse eines Gemäldes ist eine interessante Methode, um die Bedeutung, den Kontext und die Wirkung eines Gemäldes besser zu verstehen. Dieser Leitfaden führt Sie durch die wichtigsten Schritte, um ein berühmtes Gemälde kritisch zu analysieren.</p> <p>Verwenden Sie das Gemälde - Vincent van Goghs "Sternennacht"</p> <p>Schritte zur Analyse eines Gemäldes</p> <p>1. Beobachtung</p> <p>Erster Eindruck: Betrachten Sie das Gemälde, ohne zu viel nachzudenken. Was ist Ihr erstes Gefühl oder Ihr erster Gedanke?</p> <p>Visuelle Analyse:</p> <p>Thema: Was ist abgebildet? (Menschen, Gegenstände, Natur, usw.)</p> <p>Komposition: Wie sind die Elemente angeordnet? (Gleichgewicht, Symmetrie, Fokuspunkte)</p> <p>Farben: Welche Farben werden verwendet? Sind sie warm oder kühl? Wie beeinflussen sie die Stimmung?</p> <p>Linien und Formen: Welche Arten von Linien gibt es (gerade, geschwungene, gezackte)? Welche Formen dominieren das Bild?</p> <p>2. Kontextuelle Analyse</p> <p>Hintergrund des Künstlers: Recherchieren Sie die Biografie des Künstlers. Was waren seine Einflüsse, sein Stil und seine bemerkenswerten Werke?</p> <p>Historischer Kontext:</p> <p>Zeitabschnitt: Wann wurde das Gemälde geschaffen? Welche wichtigen Ereignisse fanden zu dieser Zeit in der Welt statt?</p> <p>Kultureller Kontext: Welche kulturellen oder sozialen Faktoren könnten das Gemälde beeinflusst haben?</p> <p>Strömung: Welcher Kunstrichtung ist das Gemälde zuzuordnen? (z. B. Impressionismus, Surrealismus, Barock)</p> <p>3. Thematische Analyse</p>

	<p>Themen: Welche Themen sind in dem Gemälde enthalten? (z. B. Liebe, Konflikt, Natur, Identität)</p> <p>Symbole: Gibt es Symbole oder allegorische Elemente? Was stellen sie dar?</p> <p>Emotion und Stimmung: Welche Emotionen ruft das Gemälde hervor? Wie erreicht der Künstler dies?</p> <p>4. Persönliche Reflexion</p> <p>Persönliche Reaktion: Welchen Eindruck hinterlässt das Gemälde bei Ihnen? Welche Gedanken oder Gefühle löst es aus?</p> <p>Kritische Sichtweise: Betrachten Sie die Wirksamkeit des Gemäldes. Gelingt es ihm, seine Botschaft zu vermitteln? Warum oder warum nicht?</p> <p>5. Das Ganze zusammenfügen</p> <p>Strukturieren Sie Ihre Analyse</p> <p>Beachten Sie beim Verfassen Ihrer Analyse die folgende Struktur:</p> <p><i>Einleitung:</i></p> <p>Titel des Gemäldes, Künstler und Datum.</p> <p>Kurzer Überblick über die Bedeutung des Gemäldes.</p> <p><i>Beobachtung:</i></p> <p>Beschreiben Sie die Ergebnisse Ihrer visuellen Analyse.</p> <p>Erörtern Sie Komposition, Farbe und Linien.</p> <p><i>Kontextuelle Analyse:</i></p> <p>Fassen Sie den Hintergrund des Künstlers und den historischen Kontext zusammen.</p> <p>Erläutern Sie die Kunstrichtung und ihre Bedeutung für das Gemälde.</p> <p><i>Thematische Analyse:</i></p> <p>Identifizieren und erklären Sie die Themen und Symbole des Gemäldes.</p> <p>Erörtern Sie die durch das Kunstwerk hervorgerufenen Emotionen.</p> <p><i>Persönliche Reflexion:</i></p> <p>Teilen Sie Ihre persönlichen Gedanken und den Einfluss, den das Gemälde auf Sie hatte, mit.</p> <p>Geben Sie eine kritische Bewertung des Erfolgs des Gemäldes ab.</p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>Wie man eine visuelle Analyse durchführt Kunstgeschichte</p> <p>https://youtu.be/3QXHsM00_Yk</p> <p>Wie man ein Gemälde analysiert - ein praktisches Beispiel</p> <p>Wie man ein Kunstwerk analysiert: eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Schüler</p> <p>Video-Kunstanalyse - beigefügtes Material</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Welche neuen Einsichten oder Erkenntnisse haben Sie aus dieser Aktivität und dem Video gewonnen, die Sie auf Ihr Verständnis von Kunst im Allgemeinen anwenden können?</p> <p>Wie hat diese Aktivität Ihre Ansichten oder Annahmen über Kunst in Frage gestellt?</p> <p>Wie hat sich Ihre Sichtweise auf Ihre eigene Kreativität oder Ihren künstlerischen Ausdruck als Ergebnis der Aktivitäten verändert?</p>

Vorlage (falls erforderlich)	
-------------------------------------	--

Thema 2: Zeit- und Budgetmanagement

1. Einen wöchentlichen Zeitplan erstellen und einhalten

Thema	Zeitmanagement
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Einen wöchentlichen oder monatlichen Zeitplan aufstellen und einhalten
Angesprochene Kompetenzen:	Selbstreflexion Wohlbefinden
Titel der Aktivität:	Jenseits der Routine: Ich tue, was mir gut tut und mir Spaß macht
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p>Die Vorteile, die erreicht werden können, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion darüber, wie die Zeit täglich und monatlich verbracht wird, sowohl individuell als auch durch Gruppenaktivitäten. • Erkennen, wie die freie Zeit derzeit im Alltag genutzt wird. • Lernen Sie neue Aktivitäten und Interessen kennen und tauschen Sie Ideen mit der Gruppe aus. • Bewertung der Prioritäten in Bezug auf Verpflichtungen, Interessen, Beziehungen, Erfahrungen und Motivation. • Die gewählten Prioritäten fließen in Ihre Projektplanung ein. • Entwickeln Sie einen Zeitplan, der sich auf die körperliche und soziale Gesundheit und weniger auf Bewegungsmangel und Isolation konzentriert. • Entwickeln Sie ein Bewusstsein dafür, wie Zeit und Ressourcen effizienter genutzt werden können.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Schritt 1. Schreiben Sie eine Liste mit all Ihren täglichen Aktivitäten/Verpflichtungen und wie viel Zeit Sie dafür aufwenden. Machen Sie dasselbe für die wöchentlichen und monatlichen Verpflichtungen/Aktivitäten.</p> <p>Schritt 2. Entwerfen Sie Ihren Zeitplan: Bestimmen Sie die Aktivitäten und Verpflichtungen, die täglich erledigt werden müssen.</p> <p>Schritt 3. Laden Sie zur Unterstützung dieser Aufgabe eine Planervorlage von Canva herunter (Link unten).</p> <p>Schritt 4. Tragen Sie diese Aufgaben wöchentlich/monatlich in Ihren Planer ein. Ordnen Sie die Aufgaben nach Priorität und</p>

	<p>planen Sie für jede Aufgabe einen realistischen Zeitrahmen ein, damit Sie sie nicht unterbewerten.</p> <p>Schritt 5. Sobald Ihr Planer fertig ist, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ihn zu überprüfen. Suchen Sie nach Zeitfenstern, in die Sie Aktivitäten einfügen können, die Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden fördern.</p> <p>Schritt 6. Füllen Sie die neuen Zeitfenster mit neuen Aktivitäten, die Sie gerne machen.</p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>Kostenlose Wochen-/Monatsplanervorlagen: https://www.canva.com</p> <p>Nutzen und Zeitmanagementstrategien: https://asana.com/it/resources/time-management-tips https://itsgoodtobehomeincare/10-key-tips-for-time-management-for-the-elderly/ https://osmpartnermc2.com/time-management-la-gestione-efficace-del-tempo https://www.cohme.org/post/helping-older-adults-with-time-management</p> <p>Die Alpen-Methode für Zeitmanagement: https://www.timetrackapp.com/en/blog/alpen-method/</p> <p>Gehirnübungen zur Stärkung des Geistes https://www.youtube.com/watch?v=pCpитеBel8E https://www.verywellmind.com/brain-exercises-to-strengthen-your-mind-2795039</p> <p>13 Gehirnübungen, die Ihnen helfen, geistig scharf zu bleiben https://www.healthline.com/health/mental-health/brain-exercises#meditate</p> <p>YouTube-Video mit Übungen im Sitzen: https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44</p> <p>Spiele und Aktivitäten für Senioren https://www.nsw.gov.au/community-services/seniors-card/games-and-activities</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Wie hilfreich war diese Zeitmanagement-Übung für Sie? Glauben Sie, dass Sie jetzt, da Sie einen realistischen Wochen-/Monatsplan erstellt haben, sehen können, wo Sie Aktivitäten einbauen können, die Sie gerne für sich selbst tun?</p>
Vorlage (falls erforderlich)	<p>Vorlagen für den Wochenplaner: https://www.canva.com/it_it/planner/modelli/settimanale/</p>

2. Budgetierung für den Ruhestand: Vereinfachung der Finanzen

Thema	Zeit- und Budgetmanagement
-------	----------------------------

Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Budgetierung für den Ruhestand: Vereinfachung der Finanzen
Angesprochene Kompetenzen:	P2 Flexibilität P1 Selbstregulierung
Titel der Aktivität:	Mein monatliches Budget
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhtes Bewusstsein für die Arten von persönlichen Einnahmen und Ausgaben, die in Ihrem Haushalt anfallen. • Erstellen einer Aufstellung der Ausgaben im Verhältnis zu den Einnahmen • Finden eines stimmigen Gleichgewichts zwischen Bedürfnissen und verfügbaren finanziellen Mitteln • Erreichen eines entspannteren und positiveren Verhältnisses zum Geld.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Diese autonome Lernaktivität beginnt damit, dass Sie sich entscheiden, ob Sie Papier oder digitales Format bevorzugen. Wenn Sie Papier bevorzugen, empfehlen wir die Verwendung eines Notizbuchs für die Buchführung, wenn Sie digital arbeiten, empfehlen wir ein Excel-Arbeitsblatt.</p> <p>In beiden Fällen sind die folgenden Schritte zu befolgen:</p> <p>Schritt 1. Notieren Sie Ihre regelmäßigen Ausgaben und das Datum, an dem sie anfallen.</p> <p>Wenn Sie kein System zur Verwaltung Ihrer Einnahmen und Ausgaben haben, versuchen Sie, die Ausgaben des Vormonats zu rekonstruieren.</p> <p>Erfassen Sie die Einnahmen und Ausgaben chronologisch mit einer kurzen Beschreibung des Vorgangs und der Angabe des betreffenden Geldbetrags.</p> <p>Schritt 2. Versuchen Sie anhand Ihrer Aufzeichnungen, eine Prognose für den nächsten Monat zu erstellen.</p> <p>Prüfen Sie sorgfältig, ob:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es gibt feste Zahlungsfristen. • Unerwartete Ausgaben vorgesehen sind. • Gibt es Ausgaben, die Sie reduzieren können? • Können Sie Ihr Einkommen erhöhen? • Können Sie etwas zurücklegen? <p>Schritt 3. Legen Sie ein klares monatliches Budget fest, das ein Gleichgewicht zwischen Ausgaben und Einnahmen herstellt.</p>

	<p>Unabhängig davon, ob Sie ein Notizbuch oder eine Tabellenkalkulation verwenden, legen Sie Ihr Budget nach diesem Beispiel fest, das am bequemsten und leicht zu aktualisieren ist. Richten Sie außerdem eine wöchentliche oder monatliche Routine für die Aufzeichnung Ihrer Einnahmen und Ausgaben ein, um Ihre Finanzen besser kontrollieren zu können.</p> <p>Diese gesunde Gewohnheit, Ihre Finanzen zu kontrollieren, ermöglicht es Ihnen, Ihre Ausgaben besser zu überblicken, was Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren eigenen Finanzen gibt.</p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien :	<p>In Turin (Italien) wurde das Museum des Sparens gegründet, eine Einrichtung, die sich durch Bildungsaktivitäten, die sich insbesondere an Kinder und Jugendliche richten, für die finanzielle Bildung einsetzt: https://www.museodelrisparmio.it/home-en/</p> <p>Das International Network of Financial Education der OECD führt in Zusammenarbeit mit den Zentralbanken statistische Erhebungen über das Niveau der Finanzkompetenz von Erwachsenen durch (Website und Dokumente sind auf Englisch): https://www.oecd.org/en/networks/infe.html</p> <p>Auf der OECD-Website können Sie sich über die Situation in den Ländern der Welt informieren: https://www.oecd.org/en/countries.html</p> <p>In Italien veröffentlicht die Banca d'Italia einen Bericht über das Niveau der Finanzkompetenz der erwachsenen Bevölkerung in Italien; der Bericht 2023 kann hier heruntergeladen werden: https://www.bancaditalia.it/statistiche/tematiche/indagini-famiglie-imprese/alfabetizzazione/index.html</p> <p>Der internationale Vergleichsbericht der OECD ist für das Jahr 2023 auf Englisch verfügbar: https://www.oecd.org/en/publications/2023/12/oecd-infe-2023-international-survey-of-adult-financial-literacy_8ce94e2c.html</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Gibt es irgendwelche finanziellen Konzepte oder Begriffe, die Ihnen noch unklar sind? Können Sie Inflation, Budgetierung oder finanzielles Risiko erklären?</p> <p>Haben Sie verstanden, welche Verhaltensweisen für Sie am effektivsten sind, um Ihr Budget zu kontrollieren, finanzielle Ziele zu setzen, finanzielle Wünsche zu erfüllen und Einnahmen und Ausgaben kurz- und mittelfristig zu planen?</p> <p>Sind Sie sich Ihrer mittel- bis langfristigen Einstellung zum Geld bewusst? Sind Sie zum Beispiel mit den Vorteilen des Sparens</p>

	einverstanden und kennen Sie Ihre Einstellung zu einem guten Umgang mit Geld?
Vorlage (falls erforderlich)	Beispiele für Finanzbudgets (Excel- und Word-Tabelle).

3. Investieren Sie Ihre Zeit in die Gemeinschaft

Thema	Zeit- und Budgetmanagement
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Investieren Sie Ihre Zeit in die Gemeinschaft
Angesprochene Kompetenzen:	Wohlbefinden Wahrgenommene Selbstwirksamkeit
Titel der Aktivität:	Kartierung von Möglichkeiten in meiner Gemeinde.
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p>Die Vorteile dieser Aktivität sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie werden Möglichkeiten für freiwilliges Engagement am Wohnort der älteren Menschen identifizieren. • Sie wählen freiwillige Vereinigungen aus, die ihren Interessen und Hobbys entsprechen. • Sie werden Beziehungen zu interessierten Gruppen in der Gemeinde aufbauen. • Sie ermöglichen eine Motivation, die die Aktivierung unterstützt. • Sie können für den Austausch von Informationen genutzt werden. • Sie können sich auf den Aufbau eines Gemeinschaftsgefühls konzentrieren.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Diese Aktivität kann individuell durchgeführt werden, aber es ist besser, sie in einer Gruppe durchzuführen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teilen Sie die TeilnehmerInnen in Gruppen ein, je nach Interessengebiet. Einige Vorschläge sind: Sport und Freizeit, Tanz und Theater, Musik, Chöre und Bands, Museen, historische Denkmäler und archäologische Stätten, Bibliotheken. Freiwilligenarbeit in einigen Bereichen wie Krankenhäusern, Schulen, Horten.

	<p>Freiwilligenarbeit in der Gemeinde, Umweltprojekte, Unterstützung älterer Menschen, z. B. Hilfe beim Einkaufen, Hundausführen usw.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. In Kleingruppen diskutieren und vergleichen die Teilnehmer ihre Kenntnisse und Erfahrungen über die örtliche Umgebung und Sehenswürdigkeiten. Sie können ihre eigene Sicht auf die Nachbarschaft auf partizipative Weise mitteilen. Einige Beispiele für Orte, die diskutiert werden können, sind Kirchengemeinden, Kommunen, Freiwilligenzentren. 3. Die Erkundung kann mit einer geführten Suche im Internet fortgesetzt werden (unter Verwendung von Tools wie Google Maps). 4. Nach dem Sammeln von Informationen erstellt jede Gruppe eine "Karte der Möglichkeiten" auf der Grundlage eines Plakats oder anderer verfügbarer Medien und fügt sie dann in die von anderen Gruppen erstellten Karten ein. 5. In kleineren Gruppen können die Teilnehmer ihre eigene Route durch das Viertel entwerfen und nach Räumen und Orten suchen, an denen freiwillige Aktivitäten stattfinden könnten. 6. Abschließend können die TeilnehmerInnen darüber nachdenken, was sie über ihre Nachbarschaft herausgefunden haben, und überlegen, wie und mit welchen Strategien sie sich für das lokale Gebiet und die Menschen, die dort leben, einsetzen können.
<p>Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:</p>	<p>Einführung in das Tea for Change-Handbuch: Großmütter befähigen, sozialen Wandel voranzutreiben https://www.grandmothercollective.org/resources/tea-for-change Beispiele für Freiwilligenprogramme, nach denen Sie in Ihrer Gemeinde suchen sollten https://www.liveatwhitestone.org/news/best-ehrenamtliche-arbeit-die-positiven-nebenwirkungen-eric-cooper-tedx-san-antonio Ehrenamtliche Arbeit - die positiven Nebeneffekte Eric Cooper TEDxSanAntonio https://www.youtube.com/watch?v=jbV1TDZQAFc&t=17s Vorlagen für Freiwilligenarbeit https://create.microsoft.com/en-us/templates/volunteering Beispiele für interaktive Karten https://mapme.com/interactive-map-examples/ Erkunden Sie Ihre Nachbarschaft mit Google Maps https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SJBbHe9r75I</p>
<p>Fragen zur Selbstreflexion:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie darüber nachgedacht, ob Sie eine Tätigkeit ausüben wollen, in der Sie bereits Erfahrung haben, oder eine völlig neue? • Glauben Sie, dass es für Sie von Vorteil wäre, interessante Aktivitäten zu finden, an denen Sie in Ihrer Freizeit teilnehmen könnten?

	<ul style="list-style-type: none"> Wie können Sie Ihr Wissen über lokale Orte, Räume und Organisationen, die Freiwillige brauchen, nutzen und welche Strategien könnten Sie dabei anwenden?
Vorlage (falls erforderlich)	

4. Finanzielle Sicherheit: Erkennen und Vermeiden von Betrug

Thema	Zeit- und Budgetmanagement
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Finanzielle Sicherheit: Erkennen und Vermeiden von Betrug
Angesprochene Kompetenzen:	Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem LifeComp Framework Kritisches Denken
Titel der Aktivität:	Kritisches Denken als Feind Nummer 1 von Betrügern
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Fähigkeiten zum kritischen Denken, um Betrugereien zu vermeiden. Anwendung von Strategien, um die Legitimität von Angeboten und Mitteilungen zu überprüfen. Aneignung einer Methode, um Betrug zu erkennen und bewusst zu reagieren. Selbstschützendes Verhalten.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Schritt 1: Übung "Innehalten und Nachdenken" (allein oder in einer Gruppe). Diese Übung kann auch durch Rollenspiele geübt werden)</p> <p>1. Lesen Sie den vorgeschlagenen Fall einer verdächtigen Situation (sammeln Sie Fallbeispiele in der Gruppe oder verwenden Sie das unten stehende Beispiel): z. B. Ein Anruf mit der Bitte, dringend Geld für ein Familienmitglied in Not zu schicken.</p> <p><i>"Meine Schwester, die über 90 Jahre alt ist, erhält einen alarmierenden Anruf von einem so genannten Anwalt. Ihre Tochter sagt, dieser Herr habe ein anderes Auto angefahren und sei jetzt auf der Polizeiwache, man habe ihr den Führerschein entzogen und ein Bußgeld erhoben, das sie nicht bezahlen könne: Sie brauchen daher sofort</i></p>

zweitausend Euro, um die Schadensersatzfrage zu klären, ich schicke meine Sekretärin nach Hause, um das Geld abzuholen oder mich zur Bank zu begleiten; der so genannte Anwalt hat noch weitere Details hinzugefügt, zum Beispiel die Nummer der Polizei, die zu kontaktieren ist (ein Komplize und ein falscher Polizist)."

- 0. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu überlegen, welche Maßnahmen Sie ergreifen würden, oder besprechen Sie Ihre Ideen mit Ihrer Gruppe und schreiben Sie dann jeden Schritt zusammen mit Ihren Beobachtungen auf.**

0. Lesen Sie die empfohlenen Schritte unten:

1- Stopp: Handeln Sie nicht sofort. Betrugereien sind erfolgreich, weil sie glaubwürdig erscheinen und oft zu Zeiten kommen, in denen Sie abgelenkt oder beschäftigt sind. Betrugereien beginnen mit unerwarteten Kontakten, dringenden Anfragen oder persönlichen Daten. Kriminelle setzen auf Eile, Angst vor dem Verlust einer Gelegenheit oder falsches Vertrauen!

2- Erkennen Sie manipulative Gefühle: Betrüger erzeugen Dringlichkeit oder Angst, um Sie zum sofortigen Handeln zu bewegen. Bleiben Sie ruhig und denken Sie nach, bevor Sie antworten.

3- Analysieren Sie die Quellen: Überprüfen Sie die Zuverlässigkeit des Absenders. Prüfen Sie, ob die Telefonnummer mit einer bekannten oder unbekannten Nummer oder mit der E-Mail-Adresse übereinstimmt. Vermeiden Sie verdächtige Links und nicht nachvollziehbare Zahlungen. Betrüger machen sich neue Technologien oder einschneidende Ereignisse zunutze, um fesselnde Geschichten zu erzählen und Sie dazu zu bringen, Geld, persönliche Daten oder Bankinformationen zu übermitteln. Kritisches Denken ist das beste Mittel gegen Betrug. Vertrauen Sie auf Ihren Instinkt!

4- Prüfen Sie auf Ungereimtheiten: Aufforderungen zur Angabe persönlicher Daten, wie z. B. Bankdaten, oder grammatikalische Fehler, verdächtige Links sind Warnzeichen. Seien Sie skeptisch bei unerwarteten Nachrichten, überprüfen Sie die Echtheit des Absenders, verwenden Sie sichere Passwörter und eine mehrstufige Authentifizierung.

5- Denken Sie darüber nach: Stellen Sie sich Fragen wie: "Kenne ich diese Person?"; "Ist das eine normale Anfrage?"; "Kann ich diese Informationen überprüfen?".

	<p>6- Bedenken Sie die Logik des Angebots: Betrüger versprechen oft leichte Gewinne oder unrealistische Vorteile. Hüten Sie sich vor zu vorteilhaften Angeboten! Fragen Sie sich: "Ist es zu schön, um wahr zu sein?".</p> <p>7- Suchen Sie nach externer Bestätigung: Ziehen Sie offizielle Quellen zu Rate oder fragen Sie Personen, denen Sie vertrauen, bevor Sie wichtige Entscheidungen treffen.</p> <p>8- Antworten Sie: Wenn Sie Zweifel haben, stoppen Sie die Kommunikation, lehnen Sie die Anfrage ab, blockieren Sie den Absender und melden Sie den Vorfall den zuständigen Behörden (haben Sie die Nummern in Ihrem Adressbuch, um Hilfe zu holen und zu melden?)</p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>https://www.europol.europa.eu/media-press/newsroom/news/crime-against-elderly-four-arrests-in-germany-and-poland</p> <p>https://www.aa.com.tr/en/europe/nearly-80-of-elderly-swiss-affected-by-fraud-in-5-years/3006090</p> <p>https://www.actionfraud.police.uk/</p> <p>https://www.infosecurity-magazine.com/news/senior-citizens-frequent-fraud/</p> <p>https://www.ageuk.org.uk/siteassets/documents/information-guides/ageukig05_avoiding_scams_inf.pdf</p> <p>https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf</p> <p>https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/e84b5226-2fa7-4100-8a53-9a06592146b1/Toolkit_Critical_thinking_for_seniors_.pdf</p> <p>https://www.theeducationmagazine.com/critical-thinking/</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind die ersten Warnzeichen, die Sie bei einem möglichen Betrug beachten sollten? • Haben Sie sorgfältig überlegt, welche Strategien Sie anwenden können, um sich zu schützen? • Wie beurteilen Sie die Verlässlichkeit von Anlagekommunikation?
Vorlage (falls erforderlich)	N.A.

5. Hilfe beim Zeit- und Budgetmanagement finden

Thema	Zeit- und Budgetmanagement
-------	-----------------------------------

Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten																							
Thema	Hilfe beim Zeit- und Budgetmanagement finden																							
Angesprochene Kompetenzen:	Kommunikation																							
Titel der Aktivität:	Suche nach lokalen Ressourcen																							
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Größeres Bewusstsein für die in der Gemeinde verfügbaren Ressourcen. • Größere Selbstständigkeit im Umgang mit Unterstützungsanfragen. • Praktische Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse effektiv zu kommunizieren. • Identifizierung von Prioritäten und möglichen Verbesserungsbereichen im Zeit- und Budgetmanagement. 																							
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Schritt 1 - Eine praktische Übung. Erstellen Sie eine mentale Karte der verfügbaren lokalen Ressourcen, die Ihnen bei der Verwaltung Ihres Geldes oder Ihrer Zeit helfen können. Überlegen Sie, wo diese Ressourcen zu finden sind und wie Sie sie nutzen könnten. Sie können eine Suche nach lokalen Ressourcen online oder per Telefon simulieren oder Familienmitglieder und Bekannte um Informationen bitten.</p> <p>Schritt 2 - Füllen Sie die folgende Matrix aus: die "Lokalen Ressourcen in meiner Gemeinde".</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategorie</th><th>Name der Dienstleistung/Resource</th><th>Kontakt (Telefon, E-Mail, Website)</th><th>Art der angebotenen Unterstützung</th><th>Wie können Sie mir helfen, meine Zeit und/oder mein Geld zu verwalten?</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vertraute</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Häusliche Pflege</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Finanzielle Beratung</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>				Kategorie	Name der Dienstleistung/Resource	Kontakt (Telefon, E-Mail, Website)	Art der angebotenen Unterstützung	Wie können Sie mir helfen, meine Zeit und/oder mein Geld zu verwalten?	Vertraute					Häusliche Pflege					Finanzielle Beratung				
Kategorie	Name der Dienstleistung/Resource	Kontakt (Telefon, E-Mail, Website)	Art der angebotenen Unterstützung	Wie können Sie mir helfen, meine Zeit und/oder mein Geld zu verwalten?																				
Vertraute																								
Häusliche Pflege																								
Finanzielle Beratung																								

	(Steuerberatungszentren)				
	Unterstützende Gruppen				
	Online-Plattformen				
	Ehrenamtliche Organisationen				
	Soziale Dienste der Stadtverwaltung				
	Seniorenzentren und Beratungsstellen				
	Online-Plattformen für Kosten- oder Zeitmanagement				
	Kulturelle Vereinigungen				
	Religiöse Stätten				
	<p>Schritt 3 - Denken Sie über diese Fragen nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie und wo haben Sie diese Informationen gefunden? • Wenn Sie jemals einen dieser Dienste genutzt haben, wie waren Ihre Erfahrungen? • Sehen Sie Barrieren, die Sie daran hindern, diese Ressourcen in Anspruch zu nehmen? • Können Sie Ihre Bedürfnisse klar und respektvoll kommunizieren, um Hilfe zu erhalten? 				
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien :	<p>Es könnte nützlich sein, eine gezielte Suche nach nützlichen Adressen im Internet durchzuführen: Gemeinde, Nachbarschaft, Gesundheitsbezirk usw. .</p>				

Fragen zur Selbstreflexion:	<ul style="list-style-type: none"> • Hat Ihnen diese Aktivität geholfen, neue lokale Ressourcen zu entdecken, die über die Ihnen bereits bekannten hinausgehen? • An wen könnten Sie sich wenden, um Ihre Karte mit nützlichen Adressen oder Orten, die für Sie von Interesse sind, zu erweitern?
Vorlage (falls erforderlich)	N.A.

6. Verfolgung der persönlichen Fortschritte bei den Zielen

Thema	Zeitmanagement und Budgetverwaltung
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Verfolgung des persönlichen Fortschritts in Bezug auf Ihre Ziele
Angesprochene Kompetenzen:	Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem LifeComp Framework <u>Lernen managen</u>
Titel der Aktivität:	"Ich beobachte mich selbst, also wachse ich"
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Von sich selbst lernen. • Die eigenen Fortschritte im Laufe der Zeit sichtbar machen. • Entwicklung von mehr Autonomie und täglichem Wohlbefinden, das Gefühl, das eigene Leben aktiv zu gestalten. • Entwicklung eines Bewusstseins für die eigenen täglichen Verhaltensweisen durch Selbstbeobachtung, um das Zeitmanagement und die Budgetierung der Ressourcen zu verbessern.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p>Schritt 1 - Lesen Sie, was Selbstbeobachtung bedeutet und warum sie wichtig ist:</p> <p>"Selbstbeobachtung bedeutet, sorgfältig und ehrlich zu beobachten, wie wir unsere Zeit und unser Geld nutzen. Dieser Prozess dient nicht dazu, uns zu verurteilen, sondern um von uns selbst zu lernen: Er hilft uns zu verstehen, was funktioniert, wo wir uns verbessern können und welche Gewohnheiten uns gelassener und effektiver machen. Es ist ein Weg, unser tägliches Leben in die Hand zu nehmen, mit Verantwortung und Freiheit".</p> <p>Schritt 2 - Führen Sie ein Tagebuch zur Selbstbeobachtung - notieren Sie 3 Tage lang:</p>

- Wie Sie Ihre Zeit nutzen (z. B. wie viel Zeit Sie für Ruhe, körperliche Aktivität, soziale Kontakte, Hobbys, Fernsehen... aufwenden).
- Wie Sie mit Ihrem Geld umgehen (z. B. kleine tägliche Ausgaben, nützliche oder unnötige Anschaffungen, Ersparnisse).

Sie können die beigefügte einfache Tabelle als Beispiel verwenden, um diese Aufgabe zu bewältigen:

Tag	Hauptaktivitäten (mit Zeitplan)	Wie ich mich gefühlt habe	Ausgaben (was und wie viel habe ich ausgegeben)
Montag	9:00 Spaziergang - 10:00 Einkaufen	Gut, entspannt	5 € Obst, 3 € Zeitung

Schritt 3 - Analyse und kleine Ziele

Gehen Sie nach 3 Tagen Ihre Notizen durch und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was habe ich darüber gelernt, wie ich meine Zeit nutze?
- Gibt es etwas, das ich ändern könnte, um mein Zeitmanagement zu verbessern?
- Habe ich mein Geld bewusst ausgegeben, oder kann ich es besser machen?
- Was ist das eine kleine, realistische Ziel, das ich mir für die nächsten 3 Tage setzen kann?

Beispiel: "Ich werde versuchen, meine Fernsehzeit um eine halbe Stunde pro Tag zu reduzieren und diese Zeit zum Lesen oder für Spaziergänge im Freien zu nutzen."

Schritt 4 - Teilen Sie Ihre Ziele und Fortschritte mit Freunden oder der Familie, um die Verantwortlichkeit zu erhöhen. So haben Sie die Möglichkeit, Unterstützung anzubieten und zu erhalten, um Ihre Strategien zu verbessern und sich für Ihre Erfolge zu belohnen!

Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:

https://www.carepatron.com/templates/time-management-worksheets?utm_source=chatgpt.com

https://www.twinkl.it/resource/send-older-learners-time-management-skills-t-s-1686314515?utm_source=chatgpt.com

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

Fragen zur Selbstreflexion:	<ul style="list-style-type: none"> • Warum ist es sinnvoll, Ihr Zeit- und Geldmanagement selbst zu überwachen? • Welche Gewohnheiten sorgen für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag? Wie könnten Sie diese schützen oder verbessern? • Wenn Sie Ihren Terminkalender betrachten, welche kleinen unnötigen Ausgaben sind Ihnen aufgefallen? Wie könnten Sie sie reduzieren oder durch etwas Nützlicheres oder Angenehmeres ersetzen?
Vorlage (falls erforderlich)	N.A.

Thema 3: Digitale und soziale Medien

1. Erkennen von Fake News im Internet

Thema	Digitale und soziale Medien
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Erkennen von Fake News im Internet
Angesprochene Kompetenzen:	L2 - Kritisches Denken
Titel der Aktivität:	Faktenüberprüfung in Aktion
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p>Durch die Teilnahme an dieser Aktivität werden Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ihre Fähigkeiten zum kritischen Denken verbessern • Fähigkeiten zur Überprüfung von Fakten entwickeln • Sie werden sicherer im Umgang mit der Online-Umgebung • Sie werden in der Lage sein, die Zuverlässigkeit von Inhalten und Quellen zu beurteilen. • Sie werden sich der Schäden von Fehlinformationen bewusster und lernen, diese zu erkennen • Stärken Sie Ihre Entscheidungskompetenz

Schritt-für-Schritt -Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sie werden in kleine Gruppen eingeteilt, und jede Gruppe erhält einen Artikel. 2. Sie müssen den Autor, die Veröffentlichung, die zitierten Quellen und die aufgestellten Behauptungen identifizieren. Bitte prüfen Sie die unten stehende Vorlage. 3. Anschließend überprüfen Sie die Behauptungen mit Hilfe von Suchmaschinen und Tools zur Überprüfung der Fakten. 4. Zum Schluss stellt jede Gruppe ihre Ergebnisse allen Teilnehmern vor. In einer Diskussion wird erörtert, welche Anhaltspunkte Ihnen geholfen haben, die Glaubwürdigkeit des Artikels zu bestimmen.
Vorlage & Tipps	<p>Wie erkennt man einen gefälschten Nachrichtenartikel? Tipps von Kapersky.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie die Quelle: Überprüfen Sie die URL der Website auf Fehler oder ungewöhnliche Erweiterungen. Unbekannte Websites sollten mit dem Abschnitt "Über uns" abgeglichen werden, um mehr Kontext zu erhalten. 2. Beurteilen Sie den Autor: Recherchieren Sie die Glaubwürdigkeit des Autors - ist er seriös, kennt er sich mit dem Thema aus, und sind seine Vorurteile und Ziele transparent? 3. Vergleichen Sie mit anderen Quellen: Vergewissern Sie sich, ob andere vertrauenswürdige Medien über dieselbe Geschichte berichten und ob glaubwürdige Quellen im Inhalt zitiert werden. 4. Nehmen Sie eine kritische Denkweise an: Fake News rufen oft emotionale Reaktionen hervor. Denken Sie über den Zweck des Artikels, mögliche Voreingenommenheit und die Absicht nach, Klicks zu generieren oder eine Sache zu fördern. 5. Überprüfen Sie die Fakten: Glaubwürdige Nachrichten werden durch Fakten, Expertenzitate und Daten gestützt. Das Fehlen dieser Details kann auf falsche Informationen hindeuten. Überprüfen Sie das Veröffentlichungsdatum des Artikels auf Relevanz. 6. Überprüfen Sie die Kommentare: Kommentare sind nicht immer vertrauenswürdig und könnten von Bots oder Personen, die irreführende Informationen verbreiten, verfasst worden sein. 7. Erkennen Sie Ihre eigenen Voreingenommenheiten an: Seien Sie sich Ihrer Voreingenommenheit bewusst, wenn Sie Geschichten bewerten. Soziale Medien verstärken oft bestehende Ansichten, daher sollten Sie verschiedene Perspektiven berücksichtigen, um ein ausgewogenes Verständnis zu erhalten. 8. Beurteilen Sie, ob es sich um Satire handelt: Stellen Sie fest, ob der Inhalt von einer satirischen Website stammt, indem Sie prüfen, ob sie für Parodien oder Humor bekannt ist. 9. Prüfen Sie die Authentizität von Bildern: Bilder können verändert oder missbraucht werden. Achten Sie auf Anzeichen von Manipulation oder irreführendem Kontext und verwenden Sie Tools wie Google Reverse Image Search, um die Herkunft der Bilder zu überprüfen.

	<p>10. Nutzen Sie Tools zur Faktenüberprüfung: Konsultieren Sie zuverlässige Websites zur Überprüfung der Fakten, um Informationen zu verifizieren und Fehlinformationen zu entlarven.</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.aoml.noaa.gov/general/lib/lib1/nhclib/Fake-News-WorksheetsProQuest.pdf
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/how-to-identify-fake-news</p> <p>https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Sie können Untertitel in Ihrer Sprache aktivieren, indem Sie unten rechts auf das Rad klicken.</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<ul style="list-style-type: none"> • Mit welchen Herausforderungen waren Sie konfrontiert, als Sie die Glaubwürdigkeit eines Artikels überprüften? • Wie denken Sie über den Zeit- und Arbeitsaufwand, der für die Überprüfung von Informationen erforderlich ist?

2 Digitale Sicherheit: Einverständnis und Privatsphäre im Internet

Thema	Digitale und soziale Medien
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Digitale Sicherheit: Einverständnis und Datenschutz im Internet
Angesprochene Kompetenzen:	<u>L1</u> - Wachstumsphilosophie
Titel der Aktivität:	Über den eigenen digitalen Fußabdruck nachdenken
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhtes Bewusstsein für die eigene Online-Präsenz. • Ein klareres Verständnis dafür, welche persönlichen Informationen öffentlich zugänglich sind. • Die Fähigkeit, Maßnahmen zu ergreifen, um sensible Informationen zu entfernen oder zu schützen. • Größeres Vertrauen in den effektiven Umgang mit Ihrem digitalen Fußabdruck.

Schritt-für-Schritt-Anleitungen:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Denken Sie an die Plattformen oder Apps, die Sie regelmäßig nutzen (z. B. E-Mail, Facebook, WhatsApp). 2. Suchen Sie mit einer Suchmaschine nach Ihrem Namen und sehen Sie nach, welche Informationen über Sie öffentlich zugänglich sind. 3. Schreiben Sie alle Überraschungen oder Informationen auf, die Sie lieber für sich behalten möchten.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Stay Safe Online - Tipps zum Schutz Ihres digitalen Lebens. • Facebook Privacy Basics - Schritt-für-Schritt-Einstellungen zur Privatsphäre. • WhatsApp-Datenschutzeinstellungen - Offizieller Leitfaden zum Schutz Ihres Kontos.
Fragen zur Selbstreflexion:	<ul style="list-style-type: none"> • Was haben Sie während dieser Aktivität über Ihren digitalen Fußabdruck gelernt? • Wie sicher fühlen Sie sich, wenn es darum geht, die Datenschutzeinstellungen in Ihren Lieblings-Apps anzupassen? • Welche Schritte werden Sie unternehmen, um die Privatsphäre Ihrer Familienmitglieder, insbesondere der Kinder, zu schützen? • Was werden Sie anders machen, wenn Sie das nächste Mal eine verdächtige Nachricht oder Freundschaftsanfrage erhalten?
Inhalt des Kurses	<p>INHALT:</p> <p>Kapitel 1: Digitale Fußabdrücke verstehen</p> <p>1.1 Was ist ein digitaler Fußabdruck?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition: Ein digitaler Fußabdruck ist die Spur von Daten, die bei der Nutzung des Internets entsteht. • Arten: <ul style="list-style-type: none"> • Aktive Fußabdrücke (Informationen, die absichtlich geteilt werden, z. B. Beiträge in sozialen Medien). • Passive Fußabdrücke (Informationen, die ohne das direkte Wissen des Nutzers gesammelt werden, z. B. Cookies und Tracking). • Warum das wichtig ist: Digitale Fußabdrücke können sich auf die persönliche Sicherheit, den Ruf und die Zukunftschancen (z. B. Berufsaussichten, Schulzulassung) auswirken.

1.2 Die Risiken eines unkontrollierten digitalen Fußabdrucks

- Identitätsdiebstahl und Betrug.
- Unerwünschte Verfolgung durch Werbetreibende.
- Rufschädigung durch frühere Beiträge oder geteilte Inhalte.
- Risiken für die Privatsphäre und Sicherheit von Kindern.

Kapitel 2: Bewährte Praktiken für den Schutz der Online-Privatsphäre

2.1 Schutz der persönlichen und familiären Privatsphäre

- **Begrenzen Sie die Weitergabe:** Seien Sie vorsichtig bei der Veröffentlichung persönlicher Daten (z. B. Adressen, Geburtstage, Reisepläne).
- **Sichere Passwörter und Authentifizierung:** Verwenden Sie eindeutige, komplexe Passwörter und aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung.
- **Erkennen von Betrug und Phishing:** Lernen Sie, verdächtige E-Mails und Nachrichten zu erkennen.
- **Sichere Geräte:** Halten Sie Software und Sicherheitseinstellungen auf dem neuesten Stand.
- **Kinder über Datenschutz aufklären:** Klären Sie sie über sichere Praktiken der gemeinsamen Nutzung und potenzielle Online-Gefahren auf.

2.2 Datenschutzeinstellungen und -kontrollen

- **Soziale Medien:** Überprüfen und ändern Sie die Datenschutzeinstellungen regelmäßig.
- **Webbrowser:** Verwenden Sie den Modus "Privates Surfen" und löschen Sie Cookies.
- **Apps und Berechtigungen:** Beschränken Sie den Zugriff auf Standort, Kontakte und Kamera auf mobilen Geräten.
- **Suchmaschinen:** Verwenden Sie datenschutzfreundliche Suchmaschinen (z. B. DuckDuckGo) und aktivieren Sie die "Do-not-track"-Funktionen.

Kapitel 3: Informierte Entscheidungen über die Online-Freigabe treffen

	3.1 Abwägen, was online geteilt werden soll <ul style="list-style-type: none"> • Bedenken Sie die Zielgruppe: Wer kann Ihre Beiträge sehen? (Einstellungen für die Öffentlichkeit oder nur für Freunde) • Verstehen Sie die langfristigen Auswirkungen: Online-Inhalte sind oft dauerhaft, selbst wenn sie gelöscht werden. • Vermeiden Sie zu viele Informationen: Achten Sie auf persönliche Details, die missbraucht werden könnten.
	3.2 Verwaltung und Verringerung des digitalen Fußabdrucks <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie regelmäßig frühere Online-Aktivitäten und löschen Sie unnötige Konten oder Inhalte. • Nutzen Sie Tools wie Google Alerts, um Ihre Online-Präsenz zu überwachen. • Melden Sie sich, wenn möglich, von Datenerfassungsdiensten ab. • Erwägen Sie die Verwendung eines VPN für mehr Privatsphäre.

3 Erstellen eines effektiven Beitrags in den sozialen Medien

Thema	Digitale und soziale Medien
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Erstellen eines effektiven Beitrags für soziale Medien
Angesprochene Kompetenzen:	<u>LifeComp-Rahmenwerk</u> <ul style="list-style-type: none"> • (S2) Kommunikation • (P2) Flexibilität
Titel der Aktivität:	Gestaltung ansprechender Beiträge für soziale Medien

Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der digitalen Kompetenz • Stärkung des Vertrauens in die Online-Kommunikation • Verbesserung der Fähigkeit, sich mit gleichgesinnten Gemeinschaften zu verbinden
Schritt-für-Schritt-Anleitung :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verstehen Sie Ihr Zielpublikum: Ermitteln Sie, wen Sie erreichen wollen. 2. Fassen Sie sich kurz: Bemühen Sie sich um kurze, ansprechende Bildunterschriften. 3. Verwenden Sie einen Aufruf zum Handeln (CTA): Ermutigen Sie zur Interaktion (z. B. "Kommentieren Sie unten!"). 4. Hashtags einbinden: Verwenden Sie 2-5 relevante Hashtags, um die Reichweite zu erhöhen. 5. Bildmaterial hinzufügen: Wählen Sie ein Bild oder Video, das Ihre Botschaft ergänzt. 6. Zeitplan für optimales Engagement: Posten Sie zu den Zeiten mit der höchsten Beteiligung. 7. Interagieren Sie mit Ihrem Publikum: Reagieren Sie auf Kommentare und erstellen Sie interaktive Inhalte.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Harvard Business Review - Engagement in sozialen Medien • Wie man fesselnde Social Media Beiträge schreibt • Leitfaden zur Hashtag-Strategie für soziale Medien
Fragen zur Selbstreflexion:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Welche dieser Techniken werden Sie zuerst umsetzen und warum? 2. Wie wird sich Ihrer Meinung nach das Engagement für Ihre Beiträge in den sozialen Medien nach Anwendung dieser Strategien verändern?
Vorlage (falls erforderlich)	

4 Mit anderen in Online-Gemeinschaften in Kontakt treten

Thema	Digitale und soziale Medien
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Mit anderen in Online-Gemeinschaften in Kontakt treten

Angesprochene Kompetenzen:	<u>LifeComp-Rahmenwerk</u> <ul style="list-style-type: none"> • (S1) Einfühlungsvermögen • (S2) Kommunikation
Titel der Aktivität:	Empathischer Umgang in digitalen Räumen
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Verbesserung des Selbstbewusstseins in Online-Diskussionen</i> • <i>Erlernen respektvoller digitaler Kommunikationstechniken</i> • <i>Förderung sinnvoller Verbindungen in virtuellen Gemeinschaften</i>
Schritt-für-Schritt-Anleitung :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beobachten und verstehen Sie die Gemeinschaft: Lesen Sie Beiträge und Richtlinien, bevor Sie sich beteiligen. 2. Tragen Sie respektvoll bei: Teilen Sie Erfahrungen, stellen Sie Fragen und geben Sie unterstützende Kommentare ab. 3. Aktiv zuhören: Nehmen Sie die Standpunkte anderer zur Kenntnis, bevor Sie antworten. 4. Üben Sie die digitale Etikette: Vermeiden Sie übermäßige Eigenwerbung und geben Sie stets die Quellen an. 5. Engagieren Sie sich regelmäßig: Bleiben Sie aktiv und beteiligen Sie sich an sinnvollen Diskussionen. 6. Lösen Sie Konflikte mit Bedacht: Verwenden Sie eine neutrale Sprache und stellen Sie klärende Fragen, anstatt negativ zu reagieren.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Wie man respektvoll online kommuniziert</u> • <u>Einfühlungsvermögen in der digitalen Kommunikation</u> • <u>Richtlinien für positive Online-Interaktionen</u>
Fragen zur Selbstreflexion:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Welche Strategie werden Sie anwenden, um sich in einer Online-Community mit mehr Einfühlungsvermögen zu engagieren?</i>

	2. Sind Sie online schon auf negative Interaktionen gestoßen? Wie hätten diese anders gehandhabt werden können?
Vorlage (falls erforderlich)	

5 Einführung in AI

Thema	
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Einführung in KI: Verbesserung des täglichen Lebens mit KI-Tools
Angesprochene Kompetenzen:	<u>LifeComp-Rahmenwerk</u> <ul style="list-style-type: none"> • (L1) Growth Mindset - Anpassung an technologische Fortschritte. • (S2) Kritisches Denken - Bewertung von KI-Anwendungen und ethischen Bedenken. • (P1) Digitale Kompetenz - Effektiver Umgang mit KI-gestützten Werkzeugen.
Titel der Aktivität:	KI für den täglichen Gebrauch erforschen
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p><i>Durch die Teilnahme an dieser Aktivität werden ältere Erwachsene:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ein grundlegendes Verständnis von KI-Konzepten erlangen.</i> • <i>Sie lernen, wie sie KI-Tools zur Vereinfachung ihrer täglichen Aufgaben einsetzen können.</i> • <i>Sie gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit KI-gesteuerten Anwendungen.</i> • <i>Sie entwickeln kritisches Denken über die Vorteile und Herausforderungen von KI.</i>

**Schritt-für-Schritt-
Anleitung:**

1. KI in einfachen Worten verstehen (10 min)

Künstliche Intelligenz (KI) hilft Computern beim Lernen und bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben. Stellen Sie sich KI wie einen intelligenten Assistenten vor - sie kann Fragen beantworten, Sprachen übersetzen, Filme empfehlen oder sogar helfen, Ihren Tag zu organisieren.

2. KI im täglichen Leben (10 min)

- Sprachassistenten (Siri, Alexa, Google Assistant) - Setzen Sie Erinnerungen, erhalten Sie Wetterinformationen oder fragen Sie nach Witzen.
- Chatbots (Kundenservice auf Websites) - Erhalten Sie schnelle Antworten beim Online-Shopping.
- Übersetzungstools (Google Translate, DeepL) - Wandeln Sie Text oder Sprache sofort in andere Sprachen um.
- Intelligente Empfehlungen (Netflix, YouTube, Spotify) - Schlägt Inhalte basierend auf Ihren Vorlieben vor.
- Gesundheits- und Fitness-Apps - Verfolgt Schritte, schlägt Workouts vor und erinnert Sie daran, ausreichend zu trinken.
- AI in Banking & Security - Erkennt Betrug und schützt Online-Transaktionen.

3. Praktische Erkundung (20 min)

Probieren Sie ein KI-Tool aus:

- Sprachassistenten: Fragen Sie "Hey Google, was steht heute auf dem Plan?"
- Übersetzungs-Apps: Übersetzen Sie eine Phrase in eine andere Sprache.
- KI-Text-Assistenten: Verwenden Sie ChatGPT oder Grammarly, um einen Satz zu korrigieren.
- KI-Foto-Organisatoren: Erforschen Sie Google Fotos für die automatische Sortierung von Bildern.

Machen Sie sich Notizen zu Benutzerfreundlichkeit, Vorteilen und Herausforderungen, während Sie das Tool testen.

4. Gruppendiskussion (15 Minuten)

- Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit - Was war einfach? Was war überraschend?
- Diskutieren Sie Bedenken - Trauen Sie der KI? Was sind die Risiken?
- Vergleichen Sie Tools - Welche KI-Funktion würden Sie täglich nutzen?

	<p>5. Reflexion & Anwendung (15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wählen Sie ein KI-Tool, das Sie in Ihre Routine integrieren möchten. • Setzen Sie sich ein Ziel - wird Ihnen KI bei der Organisation, beim Lernen oder bei der Kommunikation helfen? • Denken Sie über die ethische Nutzung nach - überprüfen Sie KI-generierte Inhalte und schützen Sie persönliche Daten. <p><i>Sicherheitstipp: Verwenden Sie immer KI aus vertrauenswürdigen Quellen (Google, Microsoft usw.) und geben Sie niemals sensible Informationen an Chatbots oder virtuelle Assistenten weiter.</i></p> <p><i>Diese Sitzung entmystifiziert KI und macht sie für den täglichen Gebrauch zugänglich und praktisch!</i></p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Europäische Kommission - KI-Strategie und -Ethik: https://digital-strategy.ec.europa.eu • Wie KI das tägliche Leben verändert - MIT Technology Review: https://www.technologyreview.com
Fragen zur Selbstreflexion:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was war das interessanteste KI-Tool, das Sie heute kennen gelernt haben? 2. Wie kann Ihnen KI in Ihrem täglichen Leben helfen? 3. Fühlen Sie sich nach dieser Aktivität wohler bei der Erforschung von KI-Tools? 4. Welche Bedenken haben Sie beim Einsatz von KI?
Vorlage (falls erforderlich)	<p>Handout: KI im täglichen Leben</p> <p>Was ist KI?</p> <p>Künstliche Intelligenz (KI) hilft Maschinen beim Lernen und bei der Erledigung alltäglicher Aufgaben und macht das Leben einfacher und effizienter.</p> <p>Wo sehen wir KI?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprachassistenten - Siri, Alexa, Google Assistant beantworten Fragen und setzen Erinnerungen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Intelligente Empfehlungen - Netflix schlägt Filme vor, YouTube empfiehlt Videos. • Chatbots - Online-Kundenservice beantwortet Fragen sofort. • Übersetzungstools - Google Translate hilft bei verschiedenen Sprachen. • Gesundheit & Fitness - KI verfolgt Schritte, schlägt Workouts vor und überwacht die Gesundheit. • Betrugsermittlung - KI erkennt verdächtige Bankaktivitäten. <p>Wie AI Senioren unterstützt</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vereinfacht tägliche Aufgaben - Sprachassistenten verwalten Zeitpläne. ✓ Erhöht die Sicherheit - Intelligente Haushaltsgeräte erkennen Stürze. ✓ Verbessert die Kommunikation - KI hilft beim Übersetzen und Verbinden. ✓ Unterstützt lebenslanges Lernen - KI-gestützte Kurse und Tools. <p>KI-Sicherheitstipps</p> <ul style="list-style-type: none"> △ Verwenden Sie vertrauenswürdige Apps und Tools. △ Schützen Sie persönliche Daten online. △ Überprüfen Sie KI-generierte Informationen. <ul style="list-style-type: none"> ♦ Probieren Sie es aus! Sagen Sie: "Hey Google, stell eine Erinnerung für 8 Uhr morgens ein."
--	--

6 Eine neue App in 30 Minuten beherrschen

Thema	Digitale Fähigkeiten
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Beherrschen einer neuen App in 30 Minuten
Angesprochene Kompetenzen:	<p>P2 (Flexibilität)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Digitale Kompetenz • Problemlösung • Selbstvertrauen im Umgang mit Technologie

Titel der Aktivität:	Herunterladen und Erkunden einer neuen App
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit im Umgang mit mobilen Anwendungen gewinnen. • Verbesserung der Kommunikation und der täglichen Aktivitäten • Stärkung der digitalen Unabhängigkeit und des Sicherheitsbewusstseins.
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<ul style="list-style-type: none"> • Schritt 1: Öffnen Sie den App Store (Google Play oder Apple App Store). • Schritt 2: Suchen Sie nach der gewünschten App. • Schritt 3: Überprüfen Sie die Details der App (Entwickler, Bewertungen). • Schritt 4: Tippen Sie auf "Herunterladen" oder "Installieren" und warten Sie, bis die Installation abgeschlossen ist. • Schritt 5: Öffnen Sie die App und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um sie einzurichten. • Schritt 6: Erkunden Sie die Grundfunktionen und passen Sie die Einstellungen an.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Wie man eine App auf das iPhone herunterlädt (Youtube) • Wie man eine App auf Android herunterlädt (Youtube) • Sichere Praktiken beim Herunterladen von Apps (siehe Vorlage)
Fragen zur Selbstreflexion:	<ul style="list-style-type: none"> • Was war der einfachste Teil des Herunterladens und Einrichtens der App? • Für welchen Teil brauche ich mehr Übung?
Vorlage (falls erforderlich)	<p>Sicherheitstipps für das Herunterladen von Apps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Von offiziellen App-Stores herunterladen - Verwenden Sie immer den Google Play Store (Android) oder den Apple App Store (iPhone/iPad), um schädliche Apps zu vermeiden. 2. Überprüfen Sie Bewertungen - Lesen Sie Nutzerbewertungen und überprüfen Sie die Bewertungen, um sicherzustellen, dass die App sicher und nützlich ist. 3. Überprüfen Sie den Entwickler - Stellen Sie sicher, dass die App von einem vertrauenswürdigen Entwickler oder Unternehmen stammt.

4. **Achten Sie auf die Berechtigungen** - Erteilen Sie nur die notwendigen Berechtigungen. Wenn eine App Zugriff auf persönliche Daten oder Gerätefunktionen verlangt, die sie nicht benötigt, sollten Sie den Download noch einmal überdenken.
5. **Achten Sie auf In-App-Käufe** - Einige Apps bieten zwar "kostenlose" Downloads an, verlangen aber für zusätzliche Funktionen Gebühren. Informieren Sie sich vorher über die Preisangaben.
6. **Aktualisieren Sie Apps regelmäßig** - Halten Sie Apps auf dem neuesten Stand, um Sicherheitsverbesserungen und neue Funktionen zu gewährleisten.
7. **Vermeiden Sie es, auf unbekannte Links zu klicken** - Seien Sie vorsichtig bei Nachrichten oder Anzeigen, die Sie auffordern, Apps aus inoffiziellen Quellen herunterzuladen.

Apps, die in Ihrem täglichen Leben nützlich sind:

1. Kommunikation und soziale Kontakte

- **WhatsApp / Signal / Telegram** - Sicheres Messaging und Videoanrufe.
- **Zoom** - Videoanrufe, um mit der Familie in Kontakt zu bleiben.
- **Nextdoor / Nebenan.de (Deutschland)** - Verbindung mit lokalen Gemeinschaften.
- **Facebook** - Liebt, um Gruppen beizutreten und in Kontakt zu bleiben.

2. Gesundheit und Wohlbefinden

- **Doctolib (Frankreich, Deutschland, Italien)** - Arzttermine online buchen.
- **Jouw Omgeving (Schweden)** - Plattform zur Unterstützung der psychischen Gesundheit.

- **MediSafe** - Medikamenten-Erinnerungen.
- **MyTherapy (Deutschland, Frankreich, Italien, Schweden)** - Verfolgung von Medikamenten und Gesundheitsroutinen.
- **Headspace / Calm** - Meditation und Entspannungsübungen.

3. Sicherheit & Notfallhilfe

- **112 App (EU-weit)** - Direkte Notfallhilfe in ganz Europa.
- **bSafe** - Persönliche Sicherheit mit Standortfreigabe.
- **Life360** - Standortverfolgung der Familie.
- **Erste-Hilfe-App des Roten Kreuzes (Frankreich, Deutschland, Italien, Schweden)** - Erste-Hilfe-Anleitungen und Notfallkontakte.

4. Finanzen & Tägliche Transaktionen

- **Lydia (Frankreich)** - Beliebte App für mobile Zahlungen.
- **Twint (Deutschland, Schweiz)** - Bargeldlose Zahlungen.
- **Satispay (Italien)** - Kontaktlose mobile Zahlungen.
- **Klarna (Schweden, Deutschland, Frankreich, Italien)** - Sichere Online-Zahlungen und Ratenzahlungspläne.
- **Banking Apps (BNP Paribas, Deutsche Bank, Unicredit, Swedbank, Nordea)** - Kontrolle von Konten und Transaktionen.

5. Lebensmittel & Lebensmittellieferung

- **Carrefour / Monoprix (Frankreich, Italien)** - Online-Lebensmitteleinkauf.
- **REWE / Edeka (Deutschland)** - Lieferung von Lebensmitteln nach Hause.

- **Coop / ICA (Schweden)** - Lebensmittelbestellung und Lieferung nach Hause.
- **Uber Eats / Just Eat / Deliveroo** - Lebensmittellieferung in ganz Europa.

6. Unterhaltung & Lernen

- **Kindle / Audible** - eBooks und Hörbücher.
- **Duolingo / Babbel** - Neue Sprachen lernen.
- **Spotify / YouTube Music** - Musik und Podcasts anhören.
- **ARTE (Frankreich, Deutschland, Italien, Schweden)** - Europäische Kulturfernsehsendungen und Dokumentarfilme.
- **Netflix / RaiPlay (Italien) / MyTF1 (Frankreich) / TV4 Play (Schweden) / ZDF Mediathek (Deutschland)** - Fernsehen und Filme ansehen.

7. Transport und Navigation

- **Google Maps / Waze** - GPS und Routenplanung für öffentliche Verkehrsmittel.
- **Uber (Frankreich, Deutschland, Schweden, Italien)** - Taxis buchen.
- **Bolt (Frankreich, Deutschland, Italien, Schweden)** - Alternativer Ride-Hailing-Dienst.
- **Citymapper (Frankreich, Deutschland, Italien)** - Routenplaner für öffentliche Verkehrsmittel.
- **SNCF Connect (Frankreich) / Deutsche Bahn (Deutschland) / Trenitalia (Italien) / SJ (Schweden)** - Zugbuchung und Echtzeitfahrpläne.

8. Gedächtnis & Gehirntraining

	<ul style="list-style-type: none"> • Lumosity / Elevate - Gehirntrainingsspiele. • Peak - Kognitive Übungen. • Memorado (Deutschland, Frankreich, Italien, Schweden) - App zur Verbesserung des Gedächtnisses.
--	--

Thema 4: Sport und Hobbys

1. Aufbau einer nachhaltigen Routine

Thema	Sport und Hobbys
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Aufbau einer nachhaltigen Bewegungsroutine
Angesprochene Kompetenzen:	Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem LifeComp Framework
Titel der Aktivität:	Gestaltung einer wöchentlichen Bewegungsroutine, die für Sie funktioniert!
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p><i>Durch die Teilnahme an dieser Aktivität werden ältere Erwachsene:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>angenehme Wege entdecken, um aktiv zu bleiben</i> • <i>eine Routine entwickeln, die zu ihrem Lebensstil und Energielevel passt</i> • <i>Selbstvertrauen gewinnen, gesunde Gewohnheiten beizubehalten</i> • <i>lernen, wie sie konsequent bleiben können, ohne sich überfordert zu fühlen</i>

Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überlegen Sie zunächst, warum es für Sie wichtig ist, aktiv zu bleiben (z. B. mehr Energie, besserer Schlaf, mobil zu bleiben). 2. Notieren Sie zwei oder drei Aktivitäten, die Ihnen bereits Spaß machen oder die Sie gerne einmal ausprobieren möchten (z. B. Spaziergehen, Tai Chi, Stretching, Tanzen). 3. Wählen Sie zwei oder drei Tage in der Woche, an denen Sie am ehesten Zeit und Energie haben. 4. Wählen Sie für jeden Tag eine Ihrer Aktivitäten aus. Halten Sie sie für den Anfang kurz und überschaubar. 5. Setzen Sie sich eine kleine Erinnerung, die Ihnen hilft, auf Kurs zu bleiben. Das kann ein Zettel am Kühlschrank sein, ein Telefonalarm oder eine freundliche Rückmeldung von einer Person Ihres Vertrauens. 6. Verwenden Sie den Routine-Tracker (unten oder auf einer separaten Seite), um Ihre Bewegung für die nächsten sieben Tage aufzuzeichnen. 7. Schauen Sie sich am Ende der Woche an, wie es gelaufen ist. Passen Sie Ihren Plan bei Bedarf an. Versuchen Sie nicht, Perfektion anzustreben - kleine, stetige Fortschritte sind das Ziel.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>Tipps für mehr Bewegung über 65: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/</p> <p>Einfache Übungen im Sitzen (PDF): https://sitless.eu/wp-content/uploads/2020/10/Traeningsprogram-for-aeldre_Niveau-1_Folder_A4_UK.pdf</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was hat Sie überrascht, wie Ihr Körper oder Ihre Stimmung auf die sanfte Bewegung in dieser Woche reagiert hat? 2. Wie könnten Sie Ihre neue Routine noch angenehmer oder handhabbarer gestalten?

Vorlage (falls erforderlich)	

2. Schaffen und Verbinden durch Ihre Interessen

Thema	Schaffen und Verbinden durch Ihre Interessen
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Hobbys kreativ auf Instagram teilen
Angesprochene Kompetenzen:	S2 Kommunikation S3 Kollaboration
Titel der Aktivität:	Das eigene Hobby auf Instagram dokumentieren und teilen
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p><i>Sicherheit im Umgang mit Instagram erlangen</i></p> <p><i>Lernen, Hobbys visuell und kreativ darzustellen</i></p> <p><i>Anschluss an Gemeinschaften, die ihre Leidenschaften teilen</i></p> <p><i>Genießen Sie soziale Interaktion und Online-Engagement</i></p>
Schritt-für-Schritt-Anleitung :	<p><i>Wählen Sie ein Hobby, das Ihnen Spaß macht, und überlegen Sie, was es interessant macht.</i></p> <p><i>Machen Sie 3-5 klare Fotos oder kurze Videos, die Ihr Hobby zeigen</i></p> <p><i>Schreiben Sie eine Bildunterschrift, die Ihr Hobby und das, was Ihnen daran gefällt, beschreibt.</i></p> <p><i>Verwenden Sie relevante Hashtags (z. B. #Gardening, #CookingFun), um andere zu erreichen.</i></p>

	<p><i>Posten Sie Ihre Inhalte auf Instagram</i></p> <p><i>Entdecken und folgen Sie anderen Hobbykonten und interagieren Sie, indem Sie sie liken oder kommentieren</i></p> <p><i>Versuchen Sie Instagram Stories oder Reels, um schnelle Updates oder Tipps zu teilen</i></p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<ul style="list-style-type: none"> Wie Sie Instagram nutzen, um Ihre Hobbyprodukte zu verkaufen: https://makelocalforglobal.com/how-to-use-instagram-to-sell-your-hobby-products/ Instagram-Hilfe-Center: https://help.instagram.com/
Fragen zur Selbstreflexion:	<p><i>Was hat Ihnen am meisten Spaß gemacht, Ihr Hobby auf Instagram zu teilen?</i></p> <p><i>Wie glauben Sie, dass die Verbindung mit anderen online Ihr Hobby verbessern kann?</i></p>
Vorlage (falls erforderlich)	

3. Eine neue Sprache lernen

Thema	Sport und Hobbys
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Eine neue Sprache lernen
Angesprochene Kompetenzen:	L1 (Wachstumsphilosophie)
Titel der Aktivität:	Erste Schritte in einer neuen Sprache

Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p><i>Stärkt das Vertrauen, etwas Neues auszuprobieren</i></p> <p><i>Fördert die geistige Stimulation und das Gedächtnis</i></p> <p><i>Ermutigt zu einem spielerischen, unbeschwerten Umgang mit Sprache</i></p> <p><i>Eröffnet Möglichkeiten für kulturelle Neugierde und Verbindungen</i></p>
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p><i>Wählen Sie eine Sprache, die Sie interessiert (z. B. Reisen, Familie, Kultur oder einfach Neugier)</i></p> <p><i>Lernen Sie fünf grundlegende Phrasen:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Hallo</i> <i>2. wie geht es Ihnen?</i> <i>3. Mein Name ist...</i> <i>4. Ich danke Ihnen.</i> <i>5. Auf Wiedersehen</i> <p><i>Üben Sie, jeden Satz dreimal laut zu sagen. Versuchen Sie, sie sowohl auf Englisch als auch in der neuen Sprache aufzuschreiben.</i></p> <p><i>Wenn möglich, laden Sie eine kostenlose App wie Duolingo herunter oder nutzen Sie ein Online-Video, um die Aussprache zu üben.</i></p> <p><i>Versuchen Sie, einen Ihrer Sätze in einer realen Situation zu verwenden (z. B. jemanden begrüßen, ein Lebensmitteletikett lesen, mit einem Nachbarn sprechen)</i></p>

Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p><i>Duolingo (kostenlose Sprach-App): https://www.duolingo.com</i></p> <p><i>BBC-Sprachenarchiv: https://www.bbc.co.uk/languages</i></p> <p><i>YouTube: Suchen Sie nach "Lernen Sie [Sprache] für Anfänger" und filtern Sie nach kurzen Videos</i></p> <p><i>Kostenlose Online-Lernplattform: https://deutsch.info/login</i></p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p><i>Welchen Satz konnte ich mir am leichtesten merken und warum?</i></p> <p><i>Wie habe ich mich gefühlt, als ich eine neue Sprache ausprobiert habe?</i></p>
Vorlage (falls erforderlich)	

4. Planung einer Group Fitness Challenge

Thema	Sport und Hobbys
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Planung einer Gruppen-Fitness-Challenge
Angesprochene Kompetenzen:	S3 (Kollaboration)
Titel der Aktivität:	Gestalten Sie Ihre eigene Group-Fitness-Challenge
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p><i>Fördert Teamwork und gemeinsame Ziele</i></p> <p><i>Erhöht den Spaß an der Bewegung durch die Unterstützung der Gruppe</i></p> <p><i>Fördert gesündere Gewohnheiten durch soziale Verantwortung</i></p>

Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<p><i>Versammeln Sie eine oder mehrere Personen, die an einer Bewegungsherausforderung teilnehmen möchten.</i></p> <p><i>Einigen Sie sich auf eine Aktivität, die jeder gut bewältigen kann (z. B. Gehen, Stuhlgymnastik, Tanzen zu Musik).</i></p> <p><i>Wählen Sie einen Zeitrahmen: eine Woche, zehn Tage oder mehr</i></p> <p><i>Setzen Sie sich ein einfaches, gemeinsames Ziel (z. B. jeder bewegt sich 15 Minuten pro Tag)</i></p> <p><i>Entscheiden Sie, wie Sie Ihre Fortschritte verfolgen wollen. Dies kann eine Gruppennachricht, ein gedruckter Tracker oder eine mündliche Überprüfung sein.</i></p> <p><i>Feiern Sie am Ende der Challenge, auch wenn das Ziel nicht ganz erreicht wurde. Die Anstrengung und die Unterstützung sind am wichtigsten.</i></p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p><i>World Health Organisation Walking & Cycling Toolkit:</i> https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902</p> <p><i>Active 10 App (für Gruppenziele beim Gehen):</i> https://www.nhs.uk/better-health/get-active/</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Rolle macht mir am meisten Spaß, wenn ich in einem Team arbeite - organisieren, ermutigen oder einfach nur auftauchen? 2. Wie hat es sich angefühlt, eine Herausforderung zu planen, an der auch andere teilnehmen?
Vorlage (falls erforderlich)	

5. Wiederentdeckung der Freude an der Bewegung

Thema	Sport und Hobbys
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Wiederentdeckung der Freude an der Bewegung
Angesprochene Kompetenzen:	P3 & L1
Titel der Aktivität:	Eine Karte der Freude an der Bewegung erstellen
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p><i>Bewegung als Quelle emotionalen und mentalen Wohlbefindens erforschen</i></p> <p><i>Persönliche Wege zu körperlicher Aktivität mit geringem Druck finden</i></p> <p><i>Wiederherstellung der Verbindung zu positiven Bewegungserfahrungen aus der Vergangenheit</i></p>
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setzen Sie sich bequem mit einem Stift und einem Arbeitsblatt (oder einfachem Papier) hin. 2. Denken Sie an Momente in Ihrem Leben zurück, in denen sich Bewegung angenehm oder sogar befreiend angefühlt hat. Das können ganz alltägliche Momente sein, wie das Summen beim Aufräumen oder das Tanzen in der Küche. 3. Denken Sie an gegenwärtige Aktivitäten, die eine natürliche Bewegung beinhalten, auch wenn dies nicht beabsichtigt ist (z. B. den Garten aufräumen, zum Laden um die Ecke gehen, sich zur Musik wiegen) 4. Erstellen Sie eine kurze Liste mit körperlichen Aktivitäten, die Ihre Sinne ansprechen oder Ihnen Freude bereiten. 5. Nutzen Sie den vorgesehenen Platz, um Ihre persönliche Joy Movement Map zu erstellen - eine Liste, eine Skizze oder ein Diagramm

	<p>6. Wählen Sie eine kleine Aktivität aus Ihrer Karte aus und probieren Sie sie in der kommenden Woche aus.</p> <p>7. Denken Sie anschließend darüber nach, wie sich diese Bewegung angefühlt hat und ob Sie darauf aufbauen möchten.</p>
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p>Kostenloser Spaß-Fitness-Youtube-Kanal: https://www.youtube.com/@growwithjo</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p>Bei welcher Bewegung habe ich mich diese Woche leichter oder wohler gefühlt?</p> <p>Gibt es eine bestimmte Tageszeit oder eine bestimmte Umgebung, in der mir Bewegung mehr Spaß macht?</p>
Vorlage (falls erforderlich)	

6. Ohne Angst ein neues Hobby ausprobieren

Thema	Sport und Hobbys
Geschätzte Dauer (Min.):	60 Minuten
Thema	Ein neues Hobby ohne Angst ausprobieren
Angesprochene Kompetenzen:	L1 (Wachstumsphilosophie)
Titel der Aktivität:	Ein neues Hobby ausprobieren
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	<p><i>Stärkt das Selbstvertrauen durch sanfte Erkundung</i></p> <p><i>Fördert die geistige Stimulation und persönliche Kreativität</i></p> <p><i>Reduziert Versagensängste auf eine sichere und entspannte Art und Weise</i></p>

Schritt-für-Schritt-Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Denken Sie an ein Hobby oder eine Aktivität, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten. 2. Schreiben Sie eine kleine Möglichkeit auf, wie Sie es in dieser Woche erkunden könnten (z. B. ein Tutorial ansehen, einen Freund bitten, Sie zu begleiten, ein Angebot kaufen, eine Schnupperstunde ausprobieren) 3. Nehmen Sie sich an einem Tag, der Ihnen passt, 10-15 Minuten Zeit. 4. Erlauben Sie sich in dieser Zeit, das Thema ohne Bewertung zu erkunden. 5. Denken Sie anschließend darüber nach, wie es sich angefühlt hat und ob Sie weitermachen möchten.
Link zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	<p><i>Skillshare Free Classes (eine Vielzahl von Hobbys):</i> https://www.skillshare.com/en/browse/free-classes</p> <p><i>YouTube: "Anfänger versuchen..."-Videos für Hobby-Inspiration</i></p> <p><i>Kostenlose kreative Herausforderungen:</i> https://www.creativebug.com</p>
Fragen zur Selbstreflexion:	<p><i>Was hat mir bei meinem ersten Versuch am meisten Spaß gemacht?</i></p> <p><i>Wie kann ich freundlicher zu mir sein, wenn ich dieses Hobby weiter erforsche?</i></p>
Vorlage (falls erforderlich)	



Social Circles



Co-funded by
the European Union



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055