



Handbuch für Erwachsenenbildner

Kompilierte Lektionspläne

LEKTIONSPLÄNE

Thema 1: Künstlerische und kulturelle Disziplinen	5
1. Achtsamkeit durch Kunst	5
2. Erkundung verschiedener Kulturen durch Essen und Musik	7
3. Andere verstehen durch Geschichtenerzählen	10
4. Organisation einer lokalen Kulturveranstaltung	13
5. Sich selbst durch kreatives Schreiben ausdrücken	17
6. Analyse eines berühmten Gemäldes	19
 Thema 2: Zeit- und Budgetmanagement	 23
1. Einen wöchentlichen Zeitplan erstellen und einhalten	23
2. Budgetierung für den Ruhestand: Vereinfachung der Finanzen	26
3. Investieren Sie Ihre Zeit in die Gemeinschaft	29
4. Finanzielle Sicherheit: Erkennen und Vermeiden von Betrug	32
5. Hilfe beim Zeit- und Budgetmanagement finden	34
6. Verfolgung des persönlichen Fortschritts bei den Zielen	36
 Thema 3: Digitale und soziale Medien	 40
1. Erkennen von Fake News im Internet	40
2. Digitale Sicherheit: Einverständnis und Privatsphäre im Internet	45
3. Erstellen eines effektiven Social-Media-Posts	49
4. Mit anderen in Online-Gemeinschaften in Kontakt treten	51
5. Einführung in AI	54
6. Beherrschung einer neuen Anwendung in 30 Minuten	57

Thema 4: Sport und Hobbys	60
1. Aufbau einer nachhaltigen Routine	60
2. Schaffen und Verbinden durch Ihre Interessen	62
3. Eine neue Sprache lernen	64
4. Planung einer Gruppen-Fitness-Challenge	66
5. Wiederentdeckung der Freude durch Bewegung	68
6. Ein neues Hobby ohne Angst ausprobieren	70



THEMA 1: KÜNSTLERISCHE UND KULTURELLE DISZIPLINEN



THEMA 1: KÜNSTLERISCHE UND KULTURELLE DISZIPLINEN

1. ACHTSAMKEIT DURCH KUNST

Thema

Künstlerische und kulturelle Disziplinen

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Thema Titel:

Achtsames Färben

Angesprochene Kompetenzen:

Selbstregulierung - Bewusstsein und Management von Emotionen, Gedanken und Verhalten.

Ziel der Sitzung:

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und ihre Vorteile
- Erforschen, wie Kunst als Werkzeug zur Übung von Achtsamkeit eingesetzt werden kann
- Einbindung der Teilnehmer in achtsame Kunstaktivitäten

Lernziele:

- Üben von Achtsamkeitstechniken durch Kunst.
- Achtsamkeit üben, indem man sich beim Malen auf den gegenwärtigen Moment konzentriert.
- Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern, indem man sich ganz auf das Malen einlässt.
- Abbau von Stress und Ängsten durch eine beruhigende und meditative Ausmalpraxis.
- Förderung der Kreativität und des Selbstausdrucks durch das Ausmalen und die Wahl der Farben.
- Förderung der Entspannung und des Wohlbefindens durch eine Auszeit vom Alltagsstress und eine friedliche Tätigkeit.
- Sie üben sich in Selbstfürsorge und Selbsterkenntnis, indem Sie sich beim Malen auf Ihre inneren Gedanken und Gefühle einstellen.

Beschreibung der Aktivitäten:

Der Erwachsenenbildner führt zunächst in das Konzept der Achtsamkeit ein und erklärt dessen Vorteile. Er gibt einen Überblick über die Aktivität “Achtsames Ausmalen” und deren Zweck, einen Zustand der Achtsamkeit zu erreichen. Anschließend verteilt die Lehrkraft Malblätter und Buntstifte an die Teilnehmer.

Während der Aktivität ermutigt der Kursleiter die Teilnehmer, sich beim Ausmalen auf den gegenwärtigen Moment und ihren Atem zu konzentrieren. Erinnern Sie sie daran, sich auf die Farben, Formen und Muster zu konzentrieren, die sie erschaffen, ohne zu urteilen. Der Kursleiter spielt beruhigende Hintergrundmusik, um die Umgebung zu verbessern und die Entspannung weiter zu fördern.

Während die Teilnehmerinnen und Teilnehmer malen, geht die Lehrkraft durch den Raum und gibt sanfte Anleitung und Feedback. Er kann Entspannungstechniken vorschlagen, z. B. Tiefenatmung oder Visualisierungsübungen. Der Pädagoge erkundigt sich auch bei den Teilnehmern, wie es ihnen geht, und bietet bei Bedarf Unterstützung oder Hilfe an.

Insgesamt schafft der Erwachsenenbildner einen sicheren und unterstützenden Raum für die Teilnehmer, um sich mit Mindful Coloring zu beschäftigen, und führt sie durch die Aktivität, um Entspannung, Konzentration und Selbstwahrnehmung zu fördern.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Malutensilien wie Papier, Marker, Buntstifte, Farbe usw.

Ein ruhiger und bequemer Raum, in dem die Teilnehmer arbeiten können

Optional: Beruhigende Musik, Kerzen oder Weihrauch

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Gruppenreflexion: Versammeln Sie die Teilnehmer nach den Kunstaktivitäten, um über ihre Erfahrungen zu reflektieren. Diskutieren Sie, inwiefern Achtsamkeit in ihrem kreativen Prozess eine Rolle gespielt hat und welche Gedanken oder Gefühle während der Aktivitäten aufgekommen sind.

Ermutigen Sie sie, die Achtsamkeit durch Kunst in ihrem Alltag weiter zu praktizieren und Veränderungen in ihrem geistigen Wohlbefinden zu beobachten.

Danken Sie den Teilnehmern für ihre Teilnahme und ihre Bereitschaft, neue Wege des Selbstaushdrucks zu erkunden.

2. ERKUNDUNG VERSCHIEDENER KULTUREN DURCH ESSEN UND MUSIK

Thema

Erkundung verschiedener Kulturen durch Essen und Musik

Geschätzte Dauer (Min.):

100 Minuten

Titel des Themas:

Neue Lebensmittel und Musik kennenlernen

Angesprochene Kompetenzen:

Flexibilität - Fähigkeit, mit Übergängen und Unsicherheiten umzugehen und sich Herausforderungen zu stellen

Ziel der Sitzung:

- Die Lernenden in eine unterhaltsame und interaktive Erkundung verschiedener Kulturen durch Essen und Musik einbinden
- Förderung eines besseren Verständnisses und einer größeren Wertschätzung für die Welt um sie herum.
- Verstehen der Bedeutung von Essen und Musik in verschiedenen Kulturen.
- Die Vielfalt der kulinarischen Traditionen und Musikstile auf der ganzen Welt zu schätzen wissen.
- Erforschen, wie Essen und Musik als Mittel genutzt werden können, um mit anderen Kulturen in Kontakt zu treten und mehr über sie zu erfahren.
- Erkennen von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in Essen und Musik in verschiedenen Kulturen.
- Entwicklung eines tieferen Verständnisses und Respekts für die kulturelle Vielfalt durch praktische Erfahrungen mit Speisen und Musik aus verschiedenen Kulturen.

Lernziele:

- Die Lernenden sollen durch die Erkundung traditioneller Speisen und Musik in verschiedene Kulturen eingeführt werden.
- Die Bedeutung des kulturellen Austauschs und der Offenheit für neue Erfahrungen zur Förderung von interkulturellem Verständnis und Respekt verstehen.
- Erforschung der Verbindungen zwischen Essen, Musik und Identität und wie sie unser Selbst- und Gemeinschaftsgefühl prägen können.
- die Kraft von Essen und Musik als Ausdrucks- und Kommunikationsformen

zu schätzen wissen, die sprachliche und kulturelle Barrieren überwinden können.

- Möglichkeiten zu erkunden, wie wir Elemente verschiedener Kulturen durch Kochen und Musik in unser eigenes Leben einbeziehen können.
- Ein Gefühl von Neugier, Offenheit und Enthusiasmus für das Erforschen und Feiern des Reichtums und der Vielfalt der menschlichen Kultur durch Essen und Musik zu entwickeln.

Beschreibung der Aktivitäten:

Die Lehrkraft macht eine Einführung (10 Minuten)

Erläutern Sie zu Beginn der Stunde, wie wichtig es ist, verschiedene Kulturen zu verstehen und zu schätzen.

Erklären Sie den Lernenden, dass sie verschiedene Kulturen anhand ihrer traditionellen Speisen und Musik erforschen werden.

Lebensmittelverkostung (30 Minuten)

Stellen Sie eine Verkostungsstation mit verschiedenen Gerichten aus unterschiedlichen Kulturen auf (z. B. Sushi, Tacos, Curry, Baklava).

Erlauben Sie den Lernenden, jedes Gericht zu probieren und über Geschmack, Konsistenz und Gesamteindruck zu diskutieren.

Ermutigen Sie die Lernenden zu einer Diskussion über die kulturelle Bedeutung der Gerichte und über alle persönlichen Verbindungen, die sie zu ihnen haben.

Aktivität zum Musikhören (30 Minuten)

Spiele Sie traditionelle Musik aus verschiedenen Kulturen (z. B. Salsa, Bollywood, Reggae, Folk).

Lassen Sie die Lernenden die Musik anhören und ihre Gedanken und Gefühle dazu diskutieren.

Regen Sie eine Diskussion über die kulturellen Einflüsse in der Musik an und darüber, wie sie die Identität der jeweiligen Kultur widerspiegelt.

Optionale Erweiterungsaktivitäten:

Laden Sie einen Gastredner mit einem bestimmten kulturellen Hintergrund ein, der über seine persönlichen Erfahrungen mit Essen und Musik berichtet.

Lassen Sie die Lernenden über traditionelle Gerichte und Musik einer bestimmten Kultur recherchieren und diese präsentieren.

Abschluss (10 Minuten)

Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Stunde zusammen und betonen Sie die Bedeutung von kulturellem Verständnis und Wertschätzung.

Ermutigen Sie die Lernenden, sich weiterhin mit verschiedenen Kulturen durch Essen und Musik in ihrem täglichen Leben auseinanderzusetzen.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Verschiedene kulturelle Lebensmittel

Teller oder Schüsseln zum Probieren von Gerichten aus verschiedenen Kulturen

Musikgerät und Lautsprecher zum Abspielen von Musik aus verschiedenen Kulturen

Dekorationen, wie z. B. Flaggen, Kunstwerke oder traditionelle Kleidungsstücke, die verschiedene Kulturen repräsentieren

Informationsmaterial, z. B. Bücher, Artikel oder Videos über die Geschichte und Bedeutung der verschiedenen kulturellen Gerichte und Musik

Optional: Kulturbotschafter oder Gastredner, die Einblicke und persönliche Geschichten über ihr eigenes Erbe und ihre Traditionen geben.

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Reflexion und Diskussion (20 Minuten)

Lassen Sie die Lernenden über ihre Erfahrungen mit den Essens- und Musikaktivitäten nachdenken.

Diskutieren Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den untersuchten Kulturen.

Leiten Sie eine Gruppendiskussion über die Bedeutung der kulturellen Vielfalt und darüber, wie Essen und Musik eine Brücke zwischen den Kulturen sein können.



3. ANDERE VERSTEHEN DURCH GESCHICHTENERZÄHLEN

Thema

Andere durch das Erzählen von Geschichten verstehen

Geschätzte Dauer (Min.):

100 Minuten

Titel des Themas:

Geschichtenerzählen

Angesprochene Kompetenzen:

Empathie - das Verstehen der Emotionen, Erfahrungen und Werte einer anderen Person und das Bereitstellen angemessener Antworten

Ziel der Veranstaltung:

- Ziel der Veranstaltung “Andere durch Geschichten verstehen” ist es, Empathie, Mitgefühl und Kommunikationsfähigkeit zu fördern, indem die Teilnehmer ermutigt werden, sich persönliche Geschichten anzuhören, darüber nachzudenken und sie zu teilen.
- Durch das Teilen und Zuhören von Geschichten können die Teilnehmer ein tieferes Verständnis für die Perspektiven, Erfahrungen und Emotionen anderer gewinnen.
- Dies kann dazu beitragen, ein Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses zwischen den Einzelnen zu fördern,
- Das führt zu sinnvolleren Beziehungen und einer harmonischeren Gemeinschaft.

Lernziele:

- Verstehen der Bedeutung von Empathie und Perspektivenübernahme beim Geschichtenerzählen.
- Erkunden, wie Geschichtenerzählen als Mittel zur Kommunikation und zum Aufbau von Beziehungen eingesetzt werden kann.
- Nachdenken über persönliche Vorurteile und Annahmen, die die Fähigkeit behindern, andere durch Geschichtenerzählen wirklich zu verstehen.
- Aktives Zuhören üben und durch das Erzählen von Geschichten tiefe, bedeutungsvolle Gespräche mit anderen führen.
- Durch das Erzählen von Geschichten ein größeres Verständnis für die Vielfalt menschlicher Erfahrungen und Perspektiven entwickeln.
- Das Erzählen von Geschichten als Mittel zur Förderung der Verbindung und Einheit zwischen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund nutzen.

Beschreibung der Aktivitäten:

Einführung (15 Minuten):

Der Pädagoge begrüßt die Teilnehmer und führt in das Thema des Verstehens anderer durch das Erzählen von Geschichten ein.

Erläutern Sie die Bedeutung des Geschichtenerzählens für den Aufbau von Empathie und die Verbesserung von Kommunikationsfähigkeiten.

Erklären Sie, dass es in der heutigen Stunde darum geht, persönliche Geschichten zu hören und zu erzählen, um einander besser zu verstehen.

Aktivität 1: Austausch von Geschichten (30 Minuten):

Bitten Sie die TeilnehmerInnen, abwechselnd eine persönliche Geschichte mit der Gruppe zu teilen. Ermutigen Sie sie dazu, offen und ehrlich zu erzählen.

Geben Sie der Gruppe nach jeder Geschichte Zeit, Fragen zu stellen oder Feedback zu geben.

Betonen Sie die Bedeutung des aktiven Zuhörens während dieser Aktivität.

Aktivität 2: Reflektierendes Schreiben (15 Minuten):

Bitten Sie die TeilnehmerInnen, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um über die gehörten Geschichten nachzudenken und Gedanken oder Erkenntnisse, die ihnen besonders aufgefallen sind, aufzuschreiben.

Ermutigen Sie sie, darüber nachzudenken, wie das Hören der Geschichten anderer dazu beitragen kann, ihr Verständnis und ihre Empathie für andere zu erhöhen.

Aktivität 3: Gruppendiskussion (30 Minuten):

Leiten Sie eine Gruppendiskussion über die Auswirkungen des Geschichtenerzählens auf das Verständnis für andere.

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Überlegungen aus der vorangegangenen Aktivität mitzuteilen und darüber zu diskutieren, wie das Zuhören von Geschichten anderer ihre Perspektive beeinflusst hat.

Diskutieren Sie Strategien, wie man das Erzählen von Geschichten in die täglichen Interaktionen einbauen kann, um die Kommunikation und das Einfühlungsvermögen zu verbessern.

Abschluss (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Punkte der Lektion zusammen und betonen Sie die Bedeutung des Geschichtenerzählens für das Verständnis anderer.

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, weiterhin aktives Zuhören zu üben und ihre Geschichten mit anderen zu teilen.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Benötigte Materialien: Papier, Stifte, Notizbücher, Projektor, Leinwand

Vorgeschlagene Bewertung/Nachbereitung:

Verteilen Sie einen Fragebogen mit offenen Fragen, die die Teilnehmer dazu anregen, über ihre Erfahrungen nachzudenken.

Wie hat das Zuhören der Geschichten der anderen Ihre Wahrnehmung ihrer Erfahrungen verändert?

Welche Gefühle haben Sie beim Erzählen oder Hören von Geschichten empfunden?



Wie kann das Erzählen von Geschichten Ihrer Meinung nach dazu beitragen, ein besseres Verständnis zwischen verschiedenen Gemeinschaften zu fördern?

Bieten Sie den Teilnehmern ein Formular an, in dem sie ihr **Feedback** zur Aktivität selbst abgeben können. Dies würde Folgendes beinhalten:
Was hat Ihnen an der Erzählaktivität gefallen?

Welche Aspekte der Aktivität könnten verbessert werden?

Würden Sie wieder an einer ähnlichen Veranstaltung teilnehmen? Warum oder warum nicht?

Planen Sie ein paar Wochen später eine **Folgesitzung**, um die langfristigen Auswirkungen des Erzählens zu diskutieren. Beurteilen Sie, ob die Teilnehmer in der Lage waren, das Gelernte in ihre Interaktionen mit anderen zu integrieren.

Die Nachbereitung zielt darauf ab, das Verständnis der Teilnehmer für das Geschichtenerzählen als Instrument für Empathie und Verbindung zu vertiefen. Die gewonnenen Erkenntnisse können in künftige Aktivitäten einfließen und die zwischenmenschlichen Fähigkeiten der Teilnehmer verbessern.

4. ORGANISATION EINER LOKALEN KULTURVERANSTALTUNG

Thema

Künstlerische und kulturelle Disziplinen

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Planung unseres lokalen Kulturfestivals

Competencies Addressed:

Zusammenarbeit - Engagement in Gruppenaktivitäten und Teamarbeit
Anerkennung und Respekt für andere

Ziel der Sitzung:

- Kulturelle Sensibilisierung: Verstehen der kulturellen Bedeutung von Veranstaltungen und wie sie lokale Traditionen und Gemeinschaftswerte widerspiegeln.
- Engagement für die Gemeinschaft: Förderung der Beteiligung und Zusammenarbeit von Gemeindemitgliedern, Förderung von Inklusion und Vielfalt.
- Fähigkeiten in der Veranstaltungsplanung: Lernen Sie, einen umfassenden Plan zu entwickeln, der Budgetierung, Zeitplanung und Ressourcenzuweisung umfasst.
- Logistik-Management: Erwerben Sie Kenntnisse in der Koordination der Logistik, wie z. B. Auswahl des Veranstaltungsortes, Genehmigungen, Transport und Sicherheitsmaßnahmen.
- Marketing und Werbung: Verstehen Sie effektive Strategien für die Bewerbung der Veranstaltung über verschiedene Kanäle, um Teilnehmer anzuziehen.
- Aufbau von Partnerschaften: Aufbau von Beziehungen zu lokalen Organisationen, Unternehmen und Interessengruppen, die Unterstützung und Ressourcen bereitstellen können.

Lernziele:

- Die Bedeutung von Kulturveranstaltungen für den Aufbau von Gemeinschaften verstehen.
- Erkennen der wichtigsten Schritte bei der Organisation einer erfolgreichen Kulturveranstaltung.
- Effektive Zusammenarbeit innerhalb eines Teams bei der Organisation einer Veranstaltung.

Beschreibung der Aktivitäten:

Anweisungen:

Teilen Sie sich in Gruppen von 4-6 Teilnehmern auf. Jede Gruppe ist für die Organisation eines anderen Aspekts der kulturellen Veranstaltung verantwortlich.

Wählen Sie ein kulturelles Thema:

Diskutieren Sie in der Gruppe und wählen Sie ein kulturelles Thema, das die Vielfalt in Ihrer Gemeinde repräsentiert. Berücksichtigen Sie dabei Faktoren wie:
Lokale Traditionen
Historische Einflüsse
Verschiedene Kulturen in Ihrer Region
Beispielthemen könnten sein: “Global Village”, “Tag des kulturellen Erbes”, “Festival der Weltkulturen”.

Rollen zuweisen:

Verteilen Sie Rollen innerhalb Ihrer Gruppe. Zu den Rollen könnten gehören:
Veranstaltungskoordinator
Manager für Marketing/Werbung
Logistik-Koordinator (Veranstaltungsort, Aufbau usw.)
Programm-Manager (Zeitplan der Aktivitäten)
Manager für Mittelbeschaffung/Sponsoring

Planen Sie die Veranstaltung:

Datum und Uhrzeit: Wählen Sie ein geeignetes Datum und eine geeignete Uhrzeit für die Veranstaltung.
Ort: Finden Sie einen Veranstaltungsort, an dem Ihre Aktivitäten stattfinden können.
Aktivitäten/Programmierung: Planen Sie kulturelle Darbietungen, Workshops, Essensstände und interaktive Erlebnisse. Erwägen Sie Folgendes:
Musik- und Tanzvorführungen
Stände mit Lebensmittelverkostungen
Kunst- und Handwerksworkshops
Kulturelle Geschichtenerzähler

Budget: Skizzieren Sie Ihr Budget, einschließlich möglicher Ausgaben (Veranstaltungsort, Verbrauchsmaterial, Genehmigungen) und potenzieller Einnahmequellen (Kartenverkauf, Sponsoring, Spenden).

Erstellen Sie einen Marketingplan:

Entwickeln Sie einen Plan für die Werbung für Ihre Veranstaltung. Erwägen Sie:

Erstellen von Plakaten oder Flyern

Nutzung von Plattformen der sozialen Medien

Zusammenarbeit mit lokalen Unternehmen und Organisationen

Einbindung von Gemeindegruppen und Schulen

Risikobewertung:

Erörtern Sie die potenziellen Risiken, die mit der Organisation der Veranstaltung verbunden sind, und wie sie gemindert werden können. Beispiele hierfür sind:

Wetterbedingte Probleme

Sicherheit der Teilnehmer

Überschreitung des Budgets

Präsentation:

Bereiten Sie eine kurze Präsentation vor, um der Klasse Ihren Veranstaltungsplan vorzustellen. Enthalten Sie:

Das von Ihnen gewählte Thema

Überblick über die Aktivitäten

Marketingstrategien

Wie ihr die Gemeinde einbinden wollt

Jede Gruppe hat 5-7 Minuten Zeit für ihre Präsentation.



Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Whiteboard und Stifte

Projektor und Leinwand

Zugang zu Computern (für Recherche und Kommunikation)

Flipcharts und Stifte

Haftnotizen

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:**Reflexionsfragen:**

Diskutieren Sie nach Abschluss der Veranstaltungsplanung die folgenden Fragen in der Gruppe:

Auf welche Herausforderungen sind Sie bei der Planung der Veranstaltung gestoßen? Wie haben Sie diese gemeistert?

Wie hat Ihre Gruppe dafür gesorgt, dass die Veranstaltung für alle zugänglich ist?

Welche einzigartigen Elemente haben Sie eingebaut, um die von Ihnen gewählte Kultur zu präsentieren?

Wie können kulturelle Veranstaltungen wie diese den Zusammenhalt der Gemeinschaft stärken?

Zusätzliche Ressourcen:

Wenden Sie sich an lokale Kulturorganisationen, um Unterstützung und Zusammenarbeit zu erhalten.

Besuchen Sie Gemeindezentren oder Bibliotheken, um sich bei der Planung von Veranstaltungen beraten zu lassen.

Recherchieren Sie erfolgreiche kulturelle Veranstaltungen in anderen Gemeinden, um sich inspirieren zu lassen.

5. SICH SELBST DURCH KREATIVES SCHREIBEN AUSDRÜCKEN

Thema:

Künstlerische und kulturelle Disziplinen

Geschätzte Dauer (Min.):

100 Minuten

Titel des Themas:

Sich selbst durch kreatives Schreiben ausdrücken

Angesprochene Kompetenzen:

Wachstumsorientierung - Glaube an das eigene Potenzial und das der anderen, kontinuierlich zu lernen und Fortschritte zu machen

Ziel der Veranstaltung:

- Die Teilnehmer ermutigen, ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen durch das geschriebene Wort zu erkunden.
- Den Teilnehmern helfen, ihre Schreibfähigkeiten zu verbessern.
- Die Teilnehmer zu inspirieren, ihre Vorstellungskraft zu nutzen. Verwendung von Aufforderungen und kreativen Herausforderungen, um originelles Denken anzuregen.

Lernziele:

Verschiedene Genres und Formen des kreativen Schreibens kennenlernen.

Schreibanregungen verwenden, um die Kreativität anzuregen.

Erstellen eines kurzen schriftlichen Werks, das persönliche Erfahrungen oder Gefühle ausdrückt.

Beschreibung der Aktivitäten:

1. Einführung (10 Minuten)

Begrüßen Sie die Teilnehmer und stellen Sie die Sitzung vor.

Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit dem Schreiben und ihre Erwartungen an die Sitzung zu schildern.

2. Überblick über das kreative Schreiben (15 Minuten)

Erörtern Sie die verschiedenen Gattungen des kreativen Schreibens, die es gibt (Gedichte, Kurzgeschichten, persönliche Aufsätze usw.)

Verwickeln Sie die Teilnehmer in ein Gespräch: Welche Arten des Schreibens machen ihnen Spaß oder interessieren sie?

3. Aufwärmübung (15 Minuten)

Fordern Sie die Teilnehmer mit einer spielerischen Schreibübung auf. Schreiben Sie 5 Minuten lang, ohne Ihren Stift vom Papier zu nehmen. Schreiben Sie, was immer Ihnen in den Sinn kommt. Fordern Sie anschließend Freiwillige auf, ihre spontanen Texte vorzustellen.

4. Schreibanregungen (20 Minuten)

Geben Sie Beispiele für kreative Schreibanregungen..:

- Schreiben Sie über einen Ort, der für Sie besondere Erinnerungen bereithält.
- Beschreiben Sie einen Moment, der Ihr Leben verändert hat.”
- Schreiben Sie einen Brief an Ihr jüngeres Ich, in dem Sie Ratschläge und Einblicke in die Herausforderungen geben, denen Sie sich stellen müssen, und die Weisheit, die Sie erlangen werden, wenn Sie älter werden.

Erlauben Sie den Teilnehmern, eine Aufforderung auszuwählen und 15 Minuten lang zu schreiben.

5. Paare bilden und austauschen (15 Minuten)

Bilden Sie Paare und lassen Sie die Teilnehmer ihre Texte gegenseitig austauschen. Ermutigen Sie zu konstruktivem Feedback, das sich eher auf den Inhalt als auf Grammatik oder Struktur konzentriert.

6. Gruppendiskussion (10 Minuten)

Bringen Sie die Gruppe wieder zusammen.

Diskutieren Sie über die Erfahrungen, die sie beim Austausch ihrer Texte gemacht haben. Fragen zum Nachdenken:

Wie habt ihr euch beim Austausch eurer Arbeit gefühlt?

Was habt ihr vom Schreiben eures Partners gelernt?

Habt ihr etwas Neues über eure eigenen Schreibfähigkeiten entdeckt?

7. Reflexion und Abschluss (15 Minuten)

Fordern Sie die Teilnehmer auf, darüber nachzudenken, was sie während der Sitzung gelernt haben.

Diskutieren Sie, wie sie selbst weiterschreiben können.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Whiteboard und Stifte

Handouts mit Schreibanregungen und Beispielen für kreatives Schreiben

Notizbücher oder Papier zum Schreiben

Stifte oder Bleistifte



Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Fragen zur Reflexion:

Wie haben Sie sich bei den Schreibübungen gefühlt?

Was hat Sie dazu veranlasst, das kreative Schreiben als eine Form des Selbstausdrucks zu erkunden?

Wie hat es sich auf Ihre Erfahrung ausgewirkt, Ihre Arbeit mit anderen zu teilen?

Was haben Sie aus dem Feedback und den Geschichten der anderen gelernt?

Selbsteinschätzung:

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie wohl fühlen Sie sich nach dieser Sitzung, wenn Sie sich durch kreatives Schreiben ausdrücken? Welche Faktoren haben zu Ihrer Bewertung beigetragen?

6. ANALYSE EINES BERÜHMTEN GEMÄLDES

Thema

Künstlerische und kulturelle Disziplinen

Geschätzte Dauer (Min.):

120 min

Titel des Themas:

Analyse eines berühmten Gemäldes

Angesprochene Kompetenzen:

Kritisches Denken - Bewertung von Informationen und Argumenten, um begründete Schlussfolgerungen zu unterstützen und innovative Lösungen zu entwickeln

Ziel der Sitzung:

- Erwachsene Lernende in die kritische Analyse eines berühmten Gemäldes einbeziehen.
- Entwicklung von Fähigkeiten in den Bereichen visuelle Kompetenz, Kunstinterpretation und kritisches Denken.

Lernziele:

- Die Schlüsselemente eines Gemäldes identifizieren (z.B. Farbe, Form,

Komposition).

- Interpretation der Bedeutung oder des Themas des Gemäldes.
- Diskutieren Sie den historischen Kontext des Kunstwerks und seines Schöpfers.
- Äußern ihre persönliche Reaktion auf das Werk, unterstützt durch visuelle Belege.

Beschreibung der Aktivitäten:

Analyse eines berühmten Gemäldes

Ausgewähltes Gemälde Beispiel: "Sternennacht" von Vincent van Gogh

Einführung (10 Minuten)

Begrüßen Sie die Teilnehmer: Stellen Sie kurz das Thema und die Ziele der Sitzung vor.

Eisbrecher: Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Lieblingsgemälde oder -künstler zu nennen und zu erklären, warum sie ihnen am Herzen liegen.

Präsentation des Gemäldes (20 Minuten)

Zeigen Sie das Gemälde: Verwenden Sie einen Projektor, um "Sternennacht" zu zeigen. - beigefügte PPT

Künstlerischer Hintergrund: Geben Sie einen kurzen Überblick über Vincent van Goghs Leben und den historischen Kontext, in dem das Gemälde (1889) entstanden ist.

Beschreibung des Kunstwerks

Geleitete Analyse (45 Minuten)

Aufteilung in Kleingruppen: Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen von 3-4 Personen ein.

Analyse der Schlüsselemente

Welche Emotionen ruft das Gemälde hervor?

Welche Farben dominieren das Bild, und wie beeinflussen sie die Stimmung?

Beschreiben Sie die Komposition - was fällt Ihnen zuerst ins Auge?

Welche Themen nehmen Sie wahr (z. B. Natur, Isolation, Chaos)?

Gruppendiskussion: Geben Sie den Gruppen Zeit, ihre Beobachtungen zu diskutieren.

Austausch in der Klasse (30 Minuten)

Gruppenpräsentationen: Lassen Sie jede Gruppe ihre Analysen und Interpretationen vor der Klasse präsentieren.

Persönliche Reflexion (10 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer, über ihre Ansichten zu “Sternennacht” nachzudenken.
Fragen:

Was sagt dieses Gemälde über Sie persönlich aus?

Was sagt es über die menschliche Erfahrung aus?

Schlussfolgerung (5 Minuten)

Fassen Sie die wichtigsten Einsichten zusammen: Heben Sie die wichtigsten Punkte aus den Gruppendiskussionen und persönlichen Überlegungen hervor.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Hochwertiger Druck oder digitales Bild des ausgewählten Gemäldes
Projektor (für digitale Präsentationen)
Whiteboard und Stifte
Papier und Bleistifte
PPT über das Gemälde - im Anhang

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Wie hat sich Ihre Perspektive auf Ihre eigene Kreativität oder Ihren künstlerischen Ausdruck durch die Analyse dieses Gemäldes verändert?

Welche neuen Einsichten oder Erkenntnisse haben Sie aus dieser Analyse gewonnen, die Sie auf Ihr Verständnis von Kunst im Allgemeinen anwenden können?

Nachbereitende Aktivitäten (optional):

Organisieren Sie einen Besuch in einer lokalen Kunstgalerie, um Kunst aus erster Hand zu analysieren.



THEMA 2: ZEIT- UND BUDGETMANAGEMENT



THEMA 2: ZEIT- UND BUDGETMANAGEMENT

1. EINEN WÖCHENTLICHEN ZEITPLAN ERSTELLEN UND EINHALTEN

Thema

Zeitmanagement

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Festlegen und Einhalten eines wöchentlichen Zeitplans

Angesprochene Kompetenzen:

Selbstreflexion

Wohlbefinden

Ziel der Sitzung:

- Den Teilnehmern bewusst machen, wie sie ihre Zeit einteilen.
- Aufzeigen, wie viel Zeit für Routinetätigkeiten und wie viel Zeit für das eigene Wohlbefinden aufgewendet wird.
- Ermöglichung der Identifizierung von Zeitfenstern im Zeitmanagement.
- Die Identifizierung von Wohlfühl-Aktivitäten auf realistische Art und Weise unterstützen.
- Erleichterung des Ausdrucks von Optimismus, Hoffnung und Motivation für Aktivitäten, die der Einzelne als angenehm empfindet.
- Unterstützung der Möglichkeit, Gewohnheiten zu ändern.

Lernziele:

- Prioritäten für wöchentliche Aktivitäten festlegen.
- Entwicklung eines persönlichen Zeitmanagementsystems, das an den eigenen Lebensstil/die eigene Arbeit angepasst ist.
- Einführung in einige Theorien und Techniken des Zeitmanagements (Thementage, Zeitblock, Habit Stacking, Flow-based Timing).
- Bedeutung der Selbstfürsorge und Priorität der Ruhe (ein Gleichgewicht finden).

Beschreibung der Aktivitäten:

Schritt 1. Zeigen Sie das Video

Schritt 2. Führen Sie eine Reflexion über Zeitmanagement ein. Sie können sich selbst mit den folgenden Fragen helfen:

- Sie haben das Gefühl, dass Sie zu viel tun und Ihre Projekte oft nicht zu Ende bringen.
- Sie verbringen mehr Zeit damit, anderen zu helfen, und haben dadurch weniger Zeit für sich selbst.
- Es fällt Ihnen schwer, Prioritäten zu setzen. Alles ist wichtig!
- Sie neigen dazu, Dinge auf “eine bessere Zeit” zu verschieben.
- Sie haben die Mentalität, dass “die Art und Weise, wie ich es mache, die einzige Art und Weise ist, niemand sonst kann es für mich tun”. Sie sind ein zentrierender Mensch, der sich nicht helfen lässt.
- Sie sagen sich oft: “Ich habe keine Zeit” oder “Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich es tun” oder “Aber wann?”.
- Sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie sind leicht ablenkbar.
- Es fällt Ihnen schwer, “Nein” zu sagen, besonders zu manchen Menschen. Sie sind sehr hilfsbereit! Manchmal nehmen Sie sich selbst zu viel Zeit, um anderen zu helfen.
- Es passiert zu oft, dass Sie abends mit dem Gefühl nach Hause kommen: “Heute habe ich nichts geschafft!”
- Du schaust neidisch auf andere, die so viele Dinge in kurzer Zeit erledigen können, und fragst dich: “Wie machen die das nur...?!”
- Sie denken, dass Sie alles versucht haben, um die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit zu optimieren, und glauben, dass “Sie nicht mehr tun können, weil Sie einfach keine Zeit haben”.

Schritt 3. Erläutert einige Methoden und verschiedene Techniken, die beim Zeitmanagement helfen können (Technische Links)

Schritt 4. Zeigt eine Wochen-/Monatsplanung (Canva-Link)

Schritt 5: Mit Hilfe von Schlüsselwörtern (Prioritäten, Wünsche, Zukunftserwartungen) die Erkundung von Aktivitäten erleichtern, die für die Person im Einklang mit ihrem Lebensstil Wohlbefinden bringen.

Schritt 6. Fordern Sie die Personen auf, alle Aktivitäten einzutragen, an denen sie während einer Woche oder eines Monats teilgenommen haben. Fördern Sie eine Reflexion über die mittelfristige Planung (1 - 6 Monate)

Schritt 7. Fördern Sie abschließend die Motivation zur Veränderung. Denken Sie daran, dass es nicht einfach ist, tägliche Gewohnheiten zu ändern, und dass Veränderung ein allmählicher, kontinuierlicher und dynamischer Prozess ist; kleine modifizierbare Verhaltensweisen sind ein guter Schritt in Richtung mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Video

Wochen-/Monatsplanung/Kalender

Kostenlose Vorlagen für den Wochenplaner:

<https://www.canva.com/>

Links zu den besten Zeitmanagement-Methoden:

<https://www.usa.edu/blog/time-management-techniques/>

<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management>

Lebensstil für ältere Menschen (IT):

<https://www.apa.org/monitor/2023/03/cover-new-concept-of-aging>

<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/living-longer-in-better-health-six-shifts-needed-for-healthy-aging>

<https://www.helpguide.org/aging/healthy-aging/ageism-and-age-discrimination>



Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Fragen zur Reflexion und Bewertung:

- Haben Sie festgestellt, dass Sie durch die Achtsamkeit bei Ihren Aktivitäten mehr Zeit hatten, über Ihren Tag oder Ihre Woche nachzudenken?
- Ein Gleichgewicht zwischen der täglichen Routine und der Einbeziehung einiger Aktivitäten für Ihr Wohlbefinden ist möglich.
- Was halten Sie von einem wöchentlichen, monatlichen oder halbjährlichen Programm?
- Haben Sie Strategien oder Verhaltensweisen, die Ihnen dabei helfen, es zu erreichen?
- Haben Sie sich eine Zeitmanagementtechnik vorgestellt, die Sie bevorzugt anwenden?

2. BUDGETIERUNG FÜR DEN RUHESTAND: VEREINFACHUNG DER FINANZEN

Thema

Zeit- und Budgetmanagement

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Budgetierung im Ruhestand: Vereinfachung der Finanzen

Angesprochene Kompetenzen:

P2 Flexibilität

P1 Selbstregulierung

Ziel der Sitzung:

- Machen Sie sich mit der Finanzterminologie vertraut
- Kenntnis der wichtigsten Produkte und Finanzinstitute
- Sensibilisierung für die Verwaltung des Cashflows

Lernziele:

- Die wichtigsten Konzepte und Begriffe aus der Finanzwelt verstehen und wissen, wie man die Portale der öffentlichen Behörden zur finanziellen Bildung konsultiert
- Methoden zur Kontrolle von Ausgaben und Kontoauszügen anwenden können
- Organisation eines eigenen Systems zur Prognose und Überwachung der wöchentlichen oder monatlichen Ein- und Ausgänge

Beschreibung der Aktivitäten:

Aktivität 1 - das Glossarspiel

Dieses Spiel ist eine Gruppenaktivität, ideal für 4 oder 5 Personen.

Legen Sie gut gefaltete Karten in eine Schachtel, die jeweils eines der Wörter aus unserem ersten Glossar enthalten:

1. Bankkonto
2. Vertrauen in die Bank
3. Lastschriftverfahren
4. Kontoauszug
5. Überweisung

6. Geldanlage
7. Staatsanleihen
8. Zinsen
9. Diversifizierung des Portfolios
10. Erwartete und tatsächliche Rendite
11. Kreditkarte
12. Debitkarte
13. Prepaid-Karte
14. Kontostand und verfügbarer Saldo
15. Homebanking

Jeder Teilnehmer hat ein Exemplar der Erklärungen für jeden dieser Begriffe ohne Namensnennung und zieht der Reihe nach ein Los, das er laut vorliest. Bevor sie im Glossar nach der Definition für das gezogene Los suchen, werden alle Teilnehmer gebeten, ihre eigene Interpretation des Begriffs zu geben.

Der Pädagoge interveniert mit den folgenden Fragen:

- Was wissen Sie bereits über diesen Finanzbegriff?
- Bei welcher Gelegenheit oder in welchem Dokument haben Sie ihn verwendet oder zufällig gelesen?

Das Spiel sollte in einem kurzen Zeitrahmen durchgeführt werden, wobei die 15 Finanzbegriffe und das Verständnis der TeilnehmerInnen für diese Begriffe berücksichtigt werden.

Wenn das Spiel zu viel Zeit in Anspruch nimmt, können Sie die erste Runde gemeinsam als Team durchführen. Die Teilnehmer können die Aktivität später in ihrem eigenen Tempo zu Ende spielen.

Es ist wichtig, den Teilnehmern Raum für Fragen und Antworten zu lassen, damit sie mehr über die Begriffe und Konzepte lernen können, die sie nicht verstehen.

Der Kursleiter schreibt die neuen Begriffe auf eine Tafel, um das Finanzglossar der Social Circles zu ergänzen und anzupassen.

Aktivität 2 - Meine Geldzuflüsse und -abflüsse

Diese Übung kann paarweise oder in kleinen Gruppen durchgeführt werden. Die Übung hilft den Teilnehmern, eine qualitative Analyse der Inputs und Outputs anhand der folgenden Dimensionen vorzunehmen:

- Wiederkehr/Wiederholung
- Gelegentlich / außergewöhnlich

- Vorrangige und dringende Ausgaben
- Wichtige, aber nicht dringende Ausgaben

Wenn die Gruppe wieder zusammenkommt, sammelt der Ausbilder die Vorschläge der Teilnehmer an der Tafel und erstellt eine Liste von Einnahmen- und Ausgabenarten auf der Grundlage der vorgeschlagenen Kategorien.

Dies dient als Vorbereitung für die nächste Aktivität, die darin besteht, ein Übersichtsblatt zur Planung und Betrachtung der Finanzströme zu erstellen.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Flipchart und Stifte

15 Karten mit den Begriffen des Glossars

Zum Ausdrucken für jeden Teilnehmer:

- Vorlage für das Finanzglossar ohne die Begriffe
- Vorlage für ein Finanzglossar mit den Begriffen
- Qualitatives Cashflow-Modell

Portal der Bank von Italien (ITA-ENG):

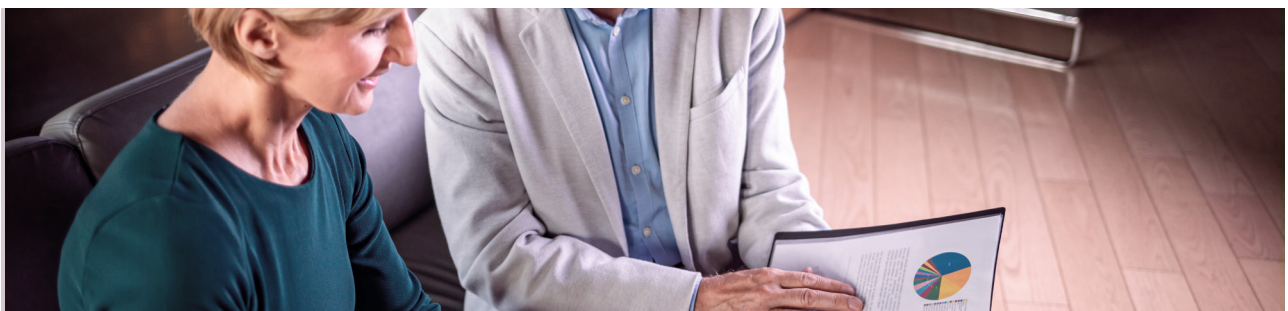
<https://economieapertutti.bancaditalia.it/homepage/index.html?com.dotmarketing.htmlpage.language=3>

Portale der nationalen Regierungen, die sich mit der finanziellen Bildung befassen:

[Für jedes Partnerland individuell zu gestalten]

Vorgeschlagene Bewertung/Folgemaßnahmen:

- Ist das Reden über Geld immer noch ein Problem für Sie? Diskutieren Sie.
- Sind Sie sich über die von Ihrem Kreditinstitut angewandten finanziellen Bedingungen im Klaren?
- Welche finanziellen Bedingungen würden Sie gerne besprechen?
- Sind Sie sich über Ihre Geldflüsse und die Verwaltung Ihrer Ersparnisse im Klaren?



3. INVESTIEREN SIE IHRE ZEIT IN DIE GEMEINSCHAFT

Thema

Zeit- und Budgetmanagement

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Ihre Zeit in die Gemeinschaft investieren

Angesprochene Kompetenzen:

Wohlbefinden

Wahrgenommene Selbstwirksamkeit

Ziel der Sitzung:

- Wiederentdeckung der persönlichen Interessen
- Entdeckung neuer Bereiche des Zeitmanagements
- Nutzung der erworbenen Fähigkeiten
- Erkennen der emotionalen Aspekte der Freiwilligenarbeit
- Mentale Verbindungen und Speicherung
- Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens

Lernziele:

- Freiwilligenarbeit/Mentoring in Übereinstimmung mit den eigenen Interessen identifizieren.
- Erkennen des emotionalen Nutzens von Nachhilfeunterricht.
- Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens, Förderung von Verbindungen und Schaffung eines Gefühls der Zugehörigkeit durch einen Beitrag (in Form von Zeit oder Geld) zu lokalen Angelegenheiten.

Beschreibung der Aktivitäten:

Schritt 1. Teilen Sie die Teilnehmer in kleinere Gruppen ein.

Schritt 2. Bitten Sie sie, ihre unterschiedlichen Interessen, Hintergründe und Leidenschaften zu diskutieren, um herauszufinden, welche drei Dinge sie miteinander gemeinsam haben (sie können dies auf Zettel schreiben, die später an der Tafel befestigt werden). (15 Min.)

Schritt 3. Lesen Sie die Informationen zu den einzelnen Beiträgen vor und erklären Sie, dass die TeilnehmerInnen ihren Interessen nachgehen, sich für eine Sache

einsetzen und Menschen und Tiere in ihrer Gemeinde unterstützen können, indem sie ihre Freizeit spenden.

Schritt 4. Führen Sie ein Brainstorming mit den folgenden Fragen durch:

- Wie viele Arten von Freiwilligenarbeit gibt es und welche Tätigkeiten können ausgeübt werden?
- Was sind die Vorteile der Freiwilligenarbeit?
- Was ist Nachhilfe und welche emotionalen Vorteile kann sie bringen?

Schritt 5. Erstellen Sie auf der Grundlage des Brainstormings eine Mindmap mit Hilfe von farbigen Postern oder digitalen Tools. Beginnen Sie mit Interessensgebieten und möglichen Freiwilligentätigkeiten und -orten und erweitern Sie diese dann um die Vorteile jeder Tätigkeit.

Schritt 6. Schließen Sie mit einer 10-minütigen Gruppendiskussion ab. Betonen Sie, dass sowohl Freiwilligenarbeit als auch Nachhilfeunterricht eine breite Palette an persönlichen und sozialen Vorteilen bieten (siehe Links unten).

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Post-it, Tafel, Buntstifte, Computer.

Links:

Ehrenamtliche Aktivitäten

<https://givefinity.com/blog/finding-volunteering-activities-that-match-your-interests/>

<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age>

<https://www.mentalhealth.com/library/using-your-free-time-to-enrich-your-life>

<https://www.arborcompany.com/blog/14-activities-for-elderly-people-that-arent-boring>

<https://allamericanatraynham.com/10-great-ways-seniors-can-volunteer-in-the-community%E2%82%AC%A2/>

Die Vorteile der Freiwilligenarbeit

<https://vantageaging.org/blog/benefits-older-adults-gain-volunteering/>



https://lakehouselakemills.seniorlivingnearme.com/blog/a-guide-to-meaningful-volunteer-activities-for-older-adults?hs_amp=true

<https://taking.care/blogs/resources-advice/volunteer-opportunities-for-older-adults?srsId=AfmBOopuA5xzDxQExHND2byp0La5wUDYXOYx-ttoroybzxhoynvoNB50>

Mind map

<https://www.mindmaps.com/what-is-mind-mapping/>

Werkzeuge zur Erstellung digitaler Mindmaps

<https://www.canva.com/graphs/mind-maps/>

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Haben Sie Interessengebiete identifiziert, in die Sie Ihre Freizeit investieren könnten?

Welche Aktivitäten, die auf Ihren Interessen und Erfahrungen basieren, haben Ihnen geholfen, mit anderen in der Gruppe in Kontakt zu treten?

Auf welche Weise könnten Ihre bisherigen sozialen und beruflichen Erfahrungen Ihrer Gemeinschaft zugute kommen?

Wären Sie daran interessiert, an einer Nachhilfestunde teilzunehmen?

Erörtern Sie die emotionalen Vorteile, die sich aus dem Angebot Ihrer Zeit und Ihrer Verfügbarkeit ergeben, insbesondere in der Rolle eines Tutors.



4. FINANZIELLE SICHERHEIT: ERKENNEN UND VERMEIDEN VON BETRUG

Thema

Zeit- und Budgetmanagement

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Thema Titel:

Finanzielle Sicherheit: Erkennen und Vermeiden von Betrug

Angesprochene Kompetenzen:

Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem [LifeComp Framework](#)

Kritisches Denken

Ziel der Sitzung:

Betrügereien erkennen und lernen, wie man sie vermeiden kann

Lernziele:

- Die verschiedenen Arten von Betrug kennen.
- Erkennen gängiger Betrugstaktiken (live und online).
- Selbstreflexion über das Konzept der Verwundbarkeit.
- Nachdenken über Verhaltensweisen, die zu einem Betrugsrisiko führen können.
- Analyse, Bewertung und Interpretation von Informationen auf rationale und objektive Weise.

Beschreibung der Aktivitäten:

Schritt 1 - Aktivität 1: “Das Vokabular von Betrug, Betrügereien, Tricks und Diebstahl”. Bitten Sie die TeilnehmerInnen, online nach den Definitionen von Betrug, Täuschung, Trickbetrug und Diebstahl zu suchen. (Wenn sie das Wort “Senior” in ihre Suche einbeziehen, können sie bereits relevante Fallstudien finden, die später in Schritt 3 verwendet werden). Schreiben Sie die Definitionen auf eine Tafel, wobei Sie die Unterschiede hervorheben und zwischen Telefon- und Online-Betrug unterscheiden.

Schritt 2.1 (optional) - Sie können die Relevanz des Falles mit Daten und Häufigkeiten einführen

https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey_final_.pdf

Schritt 2.2 - Bitten Sie jeden Teilnehmer, der Reihe nach etwas über eine andere Art von Betrug zu lesen. Beispiele finden Sie unter diesem Link “Das kleine Buch der Betrügereien”:

<https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams>

Schritt 3 - Diskutieren Sie das Profil des Opfers (unter Bezugnahme auf die in Schritt 1 gefundenen Fallstudien) und leiten Sie die Diskussion mit Fragen wie Welches Alter und Geschlecht hat das Opfer?

Ist das Opfer allein oder mit anderen zusammen?

Wo findet der Betrug statt?

Um welche Art von Betrug handelt es sich?

Welche Emotionen versucht der Betrug auszulösen?

Welche Warnzeichen sollten erkannt und genutzt werden?

Schritt 4.1 (optional) - Bereiten Sie ein Flugblatt vor, das die wichtigsten Punkte zum Erkennen und Vermeiden von Betrügereien hervorhebt.

Schritt 4.2 - Bitten Sie zum Abschluss die TeilnehmerInnen, laut zu denken und mitzuteilen, was sie aus der Aktivität gelernt haben.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey_final_.pdf

<https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams>

<https://www.scamwatch.gov.au/>

<https://it.compass.info/featured-topics/financial-abuse/10-common-forms-of-elder-financial-abuse#section-8-guarantors-gone-wrong>

<https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf>

<https://www.adirondackbank.com/blog/elder-financial-abuse-common-types>

<https://rcmp.ca/en/relationship-violence/seniors-guidebook-safety-and-security>

<https://www.youtube.com/watch?v=kKwyHevGVJ0>

<https://www.ciro.ca/office-investor/avoiding-fraud-and-protecting-your-investments#3925188384-4069010410>

Vorgeschlagene Bewertung/Folgemaßnahmen:

- Wie sehr ähneln oder unterscheiden Sie sich vom Profil des Opfers?
- Kannten Sie bereits alle besprochenen Betrugsformen oder haben Sie neue kennengelernt? Wenn ja, welche?
- Inwieweit sind Sie sich möglicher Verzerrungen in den Daten und Ihrer eigenen persönlichen Grenzen bewusst?

5. HILFE BEIM ZEIT- UND BUDGETMANAGEMENT FINDEN

Thema

Zeit- und Budgetmanagement

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Hilfe beim Zeit- und Budgetmanagement finden

Angesprochene Kompetenzen:

Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem [LifeComp Framework](#)

Kommunikation

Ziel der Sitzung:

Die eigenen Bedürfnisse besser kommunizieren.

Lernziele:

- Bewusstsein für die eigenen Rechte und Wünsche.
- Praktische Fähigkeiten, die eigenen Bedürfnisse effektiv zu kommunizieren.
- Älteren Menschen helfen, ihre Bedürfnisse und Wünsche auf klare, respektvolle und sichere Weise zu äußern.
- Größere Autonomie im Umgang mit Unterstützungsanfragen.
- Verbesserung der Beziehungen zu Familienmitgliedern, Betreuern und Pflegeanbietern und -diensten.

Beschreibung der Aktivitäten:

Schritt 1 - Führen Sie ein Brainstorming durch, um die Zeit- und Budgetbedürfnisse älterer Menschen anhand praktischer Beispiele zu ermitteln (z. B. Verwaltung von Rechnungen, Arzttermine, wöchentliche Einkäufe, Teilnahme an kulturellen Aktivitäten).

Schritt 2 - Erläutern Sie den Unterschied zwischen passiver, aggressiver und durchsetzungsfähiger Kommunikation und erklären Sie die Schlüsselemente durchsetzungsfähiger Kommunikation (drucken Sie das folgende Diagramm als visuelle Hilfe aus).

Verhalten	Beschreibung	Praktische Beispiele
Verwendung der "Ich-Botschaft"	Konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Gefühle, anstatt anderen die Schuld zu geben	"Ich fühle mich gestresst, wenn ich nicht weiß, wann du mit mir zum Arzt gehst"
Aktives Zuhören	Aufmerksamkeit schenken, nicht unterbrechen, Fragen stellen	"Wenn ich das richtig verstehe, könnten Sie mir morgen beim Einkaufen helfen?"
Klare Formulierung der Bedürfnisse	Äußern Sie Ihre Wünsche ruhig und deutlich	"Ich würde gerne jede Woche einen bestimmten Tag festlegen, an dem ich zur Post gehe".
Die Ruhe bewahren	Beherrschen Sie Ihre Gefühle und verwenden Sie einen angemessenen Tonfall	Sprechen Sie mit fester, aber sanfter Stimme

Schritt 3 - Angeleitete Übung: regt die Umwandlung eines aggressiven oder passiven Satzes in einen selbstbewussten Satz an.

Ursprünglicher Satz	Art der Kommunikation	Vorgeschlagene durchsetzungsfähige Formulierung
"Du hörst mir nie zu!"	Aggressiv	"Ich wünschte, du würdest mir zuhören, wenn ich rede"
"Es ist in Ordnung, solange du zu Wort kommst."	Passiv	"Ich würde auch gerne meine Meinung dazu sagen"

Schritt 3 - Rollenspiele: Simulationen von Dialogen mit Familienmitgliedern oder Betreibern, um ihre Bedürfnisse in Bezug auf Zeit, Geld und Unterstützung zu äußern.

Schritt 4 - Analyse und gemeinsame Diskussion über die kommunikative Kompetenz.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien :

<https://tmd.texas.gov/Data/Sites/1/media/tmd-mental-health/2018/feb/01feb/sothm-feb-2018-assertive-communication.pdf#:~:text=Assertive%20Communication%20can%20be%20enhanced%20through%20the,a%20reasonable%20change%2C%20L%20=%20List%20the>
<https://positivepsychology.com/assertive-communication/>

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

- Welche Art der Kommunikation verwenden Sie am häufigsten?
- Können Sie den Unterschied zwischen passiver/aggressiver und selbstbewusster Kommunikation klar herausstellen?



6. VERFOLGUNG DES PERSÖNLICHEN FORTSCHRITTS BEI DEN ZIELEN

Thema

Zeit- und Budgetmanagement

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Verfolgung persönlicher Fortschritte und Ziele

Angesprochene Kompetenzen:

Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem [LifeComp Framework](#)

Lernen managen



Ziel der Sitzung:

Überwachung des Fortschritts in Richtung konkreter Ziele, Verbesserung des Bewusstseins, der Selbstdisziplin und der Fähigkeit, sich an die täglichen Herausforderungen beim Zeit- und Finanzmanagement anzupassen.

Lernziele:

- Messbare Ziele für das Zeit- oder Budgetmanagement setzen.
- Einsatz von Instrumenten zur effektiven Überwachung und Anpassung der Fortschritte.
- Einführung in die SMART-Methode, wenn möglich.

Beschreibung der Aktivitäten:

Schritt 1 - Beginnen Sie eine Gruppendiskussion darüber, wie wichtig es für ältere Menschen ist, ihre Finanzen im Blick zu behalten und ihre Zeit zu managen. Leiten Sie das Gespräch, indem Sie Fragen stellen wie:

“Warum ist Finanzmanagement wichtig...?”

- **Finanzmanagement?**

Wenn Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben im Auge behalten, können Sie sich einen klaren Überblick über Ihre finanzielle Situation verschaffen, unnötige Ausgaben erkennen und Ihr Budget optimieren.

- **Schutz vor unerwarteten Ereignissen?**

Eine sorgfältige Finanzplanung erleichtert es Ihnen zu wissen, ob Sie über ausreichende Mittel verfügen, um mit Krankheitskosten oder anderen Notfällen umzugehen. Eine gute Finanzverfolgung hilft Ihnen zu verstehen, ob Sie über genügend Mittel verfügen, um mit solchen Situationen fertig zu werden.

- **Betrugsprävention?**

Eine sorgfältige Verfolgung von Bankgeschäften kann dazu beitragen, verdächtige Bewegungen oder nicht genehmigte Abhebungen zu erkennen und sich so vor Betrügern zu schützen.

- **Kann die Planung Ihrer Zeit Ihnen helfen, auch im Alter ein aktives und erfülltes Leben zu führen?**

Denken Sie darüber nach, wie die Planung Ihres Tagesablaufs Sie motivieren und Ihnen die Möglichkeit geben kann, Interessen und Beziehungen zu pflegen.

- **Könnte die Gestaltung Ihres Tagesablaufs zu Ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitragen?**

Denken Sie über die Bedeutung von Bewegung, Ruhe, Ernährung und Freizeitaktivitäten in Ihrem Tag nach.

- **Warum ist es wichtig, auch im Ruhestand Ziele und geplante Aktivitäten zu haben?**

Überlegen Sie, welche Rolle persönliche, soziale oder ehrenamtliche Ziele dabei spielen, Ihrer Freizeit einen neuen Sinn zu geben).

Schritt 2 - Einführung und Definition der **SMART-Methode**, um klare und erreichbare Ziele zu setzen:

- **Spezifisch:** Klar und genau definiert.
- **Messbar:** Quantifizierbar, um den Fortschritt zu überwachen.
- **Erreichbar:** Realistisch und umsetzbar.
- **Relevant:** Ausgerichtet auf Ihre Prioritäten.
- **Zeitgebunden:** Mit einer festgelegten Frist.

Schritt 3 - Anhand dieses Beispiels können Sie mindestens ein klares und erreichbares Ziel festlegen.

Schritt 4 - Fahren Sie fort, indem Sie die folgenden Anweisungen befolgen:

“Suchen Sie sich eine kleine Aktivität aus, die Sie in Ihren Tag oder Ihre Woche einbauen möchten. Dann verwandeln Sie diese Idee in ein SMART-Ziel.”

S - Spezifisch: Was genau möchte ich tun?

M - Messbar: Woran werde ich erkennen, ob ich es geschafft habe?

A - Erreichbar: Liegt es im Rahmen meiner Fähigkeiten und meines Energieniveaus?

R - Relevant: Ist es wichtig für mein Wohlbefinden oder mein Glück?

T - Zeitgebunden: Wann werde ich Zeit dafür einplanen? Wie oft?

Schritt 5 - Schließe mit einem Vorschlag für die verschiedenen SMART-Tools ab, wie z. B.: SMART Creative Journal, SMART Progress Cards, SMART Goals Poster und SMART Diskussionsgruppen.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

<https://www.hbrhc.com/blog/goal-setting-in-senior-rehabilitation>

<https://www.hebrewseniorlife.org/blog/getting-smart-about-goal-setting-seniors>

https://fountainofhealth.ca/sites/default/files/resources/setting_smart_goals_and_sample_smart_goals.pdf

Vorgeschlagene Bewertung/Nachbereitung:

Können Sie unter den Aktivitäten, die Ihnen am meisten Freude bereiten, z. B. Spaziergehen, Lesen, jemandem helfen, Kochen, etwas Neues lernen, SMART-Ziele identifizieren?

Können Sie jetzt kleine, konkrete Ziele festlegen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern?

THEMA 3: DIGITALE UND SOZIALE MEDIEN



THEMA 3: DIGITALE UND SOZIALE MEDIEN

1. ERKENNEN VON FAKE NEWS IM INTERNET

Thema

Digitale und soziale Medien

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Thema Titel:

Erkennen von Fake News im Internet

Angesprochene Kompetenzen:

L2 - Kritisches Denken

Ziel der Sitzung:

Den Teilnehmern die Fähigkeiten zum kritischen Denken und die praktischen Techniken zu vermitteln, die sie benötigen, um die Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit von Online-Informationen zu bewerten, irreführende Inhalte zu erkennen und fundierte Entscheidungen in einer digitalen Medienlandschaft zu treffen.

Lernziele:

- Anwendung von Techniken zur Überprüfung von Informationen.
- Einführung in Clickbait und Verzerrung
- Erkennen von KI-generierten Inhalten (Deep-Fakes, gefälschte Bilder oder Videos)
- Erkennen von Merkmalen zuverlässiger Quellen.

Beschreibung der Aktivitäten:

Aktivität 1: Faktenüberprüfung in Aktion

Zielsetzung: Den Teilnehmern beibringen, wie sie die Glaubwürdigkeit von Online-Informationen überprüfen können.

1. **Vorbereitung:** Wählen Sie zwei kurze Artikel oder Beiträge aus - einen glaubwürdigen und einen mit falschen oder irreführenden Informationen. Stellen Sie gedruckte Kopien zur Verfügung oder geben Sie Links weiter.
2. **Einführung:** Erklären Sie zunächst, wie wichtig es ist, Informationen zu überprüfen, und stellen Sie gängige Tools zur Überprüfung von Fakten vor (z. B. FactCheck.org, AFP Factuel usw.)



3. **Zeigen Sie ihnen das Video:** https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Sie können Untertitel in Ihrer Sprache unten rechts aktivieren, indem Sie auf das Rad klicken.
4. **Interaktiv & Gruppenaufgabe:**
 - Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen ein und geben Sie ihnen jeweils einen Artikel.
 - Bitten Sie sie, den Autor, die Publikation, die zitierten Quellen und die aufgestellten Behauptungen zu identifizieren.
 - Ermutigen Sie sie, die Behauptungen mit Hilfe von Suchmaschinen und Tools zur Überprüfung der Fakten zu überprüfen.
5. **Nachbesprechung und Diskussion:** Lassen Sie die Gruppen ihre Ergebnisse präsentieren. Diskutieren Sie, welche Anhaltspunkte ihnen geholfen haben, die Glaubwürdigkeit zu bestimmen. Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen, wie z. B. das Überprüfen von Quellen, das Überprüfen mehrerer Quellen und das kritische Hinterfragen von Behauptungen.

Aktivität 2: Erkennen von Click-Bait und Voreingenommenheit

Ziel: Die TeilnehmerInnen sollen sensationslüsterne Schlagzeilen und voreingenommene Sprache erkennen.

1. **Vorbereitung:** Sammeln Sie Beispiele für Click-Bait-Schlagzeilen und Artikel mit einseitiger Sprache von verschiedenen Websites. Stellen Sie sicher, dass sie verschiedene Themen und Perspektiven abdecken.
2. **Einführung:** Erklären Sie, was Clickbait ist und wie einseitige Sprache Meinungen manipuliert. Geben Sie Beispiele zur Veranschaulichung.
3. **Interaktive & Gruppenaufgabe:**
 01. Zeigen Sie mehrere Schlagzeilen auf einer Leinwand an oder verteilen Sie gedruckte Exemplare.
 02. Bitten Sie die Teilnehmer, Formulierungen hervorzuheben, die übertrieben, sensationslüstern oder meinungsgesteuert erscheinen.
 03. Leiten Sie eine Diskussion darüber ein, warum diese Formulierungen irreführend sein könnten.
 04. Bitten Sie die Teilnehmer, die Schlagzeile und die wichtigsten Abschnitte in einer neutralen, faktenbasierten Sprache neu zu schreiben.
4. **Zeigen Sie ihnen das Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=8IzfzoZsa-Q> Aktivieren Sie die Untertitel in Ihrer Sprache unten rechts (klicken Sie auf das Rad).
5. **Nachbesprechung und Diskussion:** Diskutieren Sie, wie Sprache die Wahrnehmung beeinflusst und wie wichtig es ist, Inhalten mit Skepsis zu begegnen.

Aktivität 3: Identifizierung von KI-generierten Inhalten

Objective: Train participants to detect deepfakes, tampered images, or AI-generated content.

1. Vorbereitung: Sammeln Sie Beispiele von KI-generierten Bildern, Videos und Texten sowie authentische Versionen zum Vergleich. Beziehen Sie Tools wie die umgekehrte Bildsuche (z. B. Google Lens, TinEye) ein.
2. Einführung: Geben Sie einen kurzen Überblick über KI-generierte Inhalte und erklären Sie, wie diese erstellt werden und warum sie trügerisch sein können. Weisen Sie auf häufige Anzeichen hin, auf die Sie achten sollten (z. B. unnatürliche Gesichtszüge, ungleichmäßige Beleuchtung).

Überblick über KI-generierte Inhalte:

KI-generierte Inhalte werden mit Hilfe von Algorithmen und maschinellen Lernmodellen erstellt, die Texte, Bilder, Videos oder Audiodateien erzeugen können, die den Anschein erwecken, echt oder von Menschen erstellt zu sein. Diese Tools analysieren riesige Datenmengen und generieren Inhalte auf der Grundlage von Mustern und Trends, die sie gelernt haben.

Warum das trügerisch sein kann:

KI-generierte Inhalte können sehr überzeugend sein und ahmen oft echtes menschliches Verhalten oder Emotionen nach. Das macht es schwierig, sie von authentischen Inhalten zu unterscheiden. Sie können zu Zwecken wie der Verbreitung von Fehlinformationen, der Erstellung von Fake News oder der Manipulation der öffentlichen Meinung eingesetzt werden.



Allgemeine Anzeichen für KI-generierte Inhalte, auf die Sie achten sollten:

- **Unnatürliche Gesichtszüge:** KI-generierte Bilder können seltsame oder inkonsistente Gesichtszüge aufweisen, wie z. B. schief liegende Augen, verzerrte Mimik oder unnatürlich glatte Haut.
- **Inkonsistente Beleuchtung oder Schatten:** Die Beleuchtung von Gesichtern oder Objekten kann unnatürlich erscheinen, mit Schatten, die nicht zur Lichtquelle passen, oder Helligkeitsänderungen.
- **Verzerrte oder wackelige Hintergründe:** In Videos oder Bildern können Hintergründe unscharf oder künstlich verändert aussehen, wobei gerade Linien oder Objekte verzerrt werden.
- **Unzusammenhängende Sprache oder Text:** KI-generierte Sprache oder Text kann manchmal unzusammenhängend oder unnatürlich wirken, mit ungeschickten Formulierungen oder fehlendem Kontext.
- **Unregelmäßige Bewegungen oder Gesten:** In KI-generierten Videos können Gesten oder Gesichtsausdrücke nicht mit der Sprache der Person übereinstimmen oder übermäßig mechanisch wirken.

3. Interaktive und Gruppenaufgaben:

01. Zeigen Sie Paare von Bildern, Videos oder Texten auf einem Bildschirm an.
02. Bitten Sie die Teilnehmer, zu erkennen, welches von ihnen KI-generiert sein könnte, und nennen Sie ihre Gründe.
03. Tool-Demonstration: Zeigen Sie den Teilnehmern, wie sie mit Hilfe von Tools zur umgekehrten Bildersuche oder zur Erkennung von Fälschungen (z. B. Deepware Scanner, Google Lens) Inhalte überprüfen können.
04. Video, das erklärt, wie man KI-generierte Videos erkennt: <https://youtu.be/FEmri6CjH9U?si=tgr7qyyFA3Wz5EdC> Sie können Untertitel in Ihrer Sprache unten rechts durch Klicken auf das Rad aktivieren.

4. **Nachbesprechung und Diskussion:** Diskutieren Sie die Auswirkungen von KI-generierten Inhalten auf das Vertrauen in die Medien und die Schritte, die sie unternehmen können, um die Authentizität zu überprüfen.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

- Digitales Gerät (Computer, Smartphone oder Tablet)
- Internetzugang
- Marker
- Weiße Tafel
- Stift
- Papier
- Haftnotizen/Klebezettel

- Projektor
- Gedruckte oder digitale Artikel
- KI-generierte Inhalte (angezeigt oder gedruckt)
- Gedruckte Handouts: Checkliste zur Faktenüberprüfung
- Tools zur Faktenüberprüfung
- Umgekehrte Bildsuche & Deep Fake Detection Tools

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Allgemeine Reflexion

1. Wie hat diese Sitzung Ihre Herangehensweise an die Bewertung von Online-Informationen verändert?
2. Können Sie sich an ein Ereignis erinnern, bei dem Sie kürzlich auf irreführende oder verzerrte Informationen gestoßen sind? Wie würden Sie jetzt anders damit umgehen?
3. Welche Strategien sind Ihrer Meinung nach am praktischsten und am einfachsten in Ihrem Alltag anzuwenden?

Verlässliche Quellen:

1. Was fällt Ihnen bei der Beurteilung der Zuverlässigkeit einer Quelle am schwersten?
2. Wie entscheiden Sie, ob Sie einer Quelle vertrauen oder sie mit anderen teilen?

Aktivitätsspezifische Reflexion

Faktenüberprüfung:

1. Auf welche Herausforderungen sind Sie gestoßen, als Sie die Glaubwürdigkeit eines Artikels überprüften?
2. Was denken Sie über den Zeit- und Arbeitsaufwand, den die Überprüfung von Informationen erfordert?

Erkennen von Click-Bait und Voreingenommenheit:

1. Wie beeinflussen sensationslüsterne Schlagzeilen Ihre Gefühle oder Entscheidungen?
2. Warum ist es wichtig, voreingenommene Sprache zu erkennen, selbst wenn Sie mit der Botschaft einverstanden sind?

Erkennen von KI-generierten Inhalten:

1. Wie sicher sind Sie heute bei der Erkennung von KI-generierten Inhalten? Auf welche Anzeichen achten Sie am ehesten?
2. Wie denken Sie über die ethischen Auswirkungen von Deepfakes und anderen KI-generierten Medien?

2 DIGITALE SICHERHEIT: EINVERSTÄNDNIS UND PRIVATSPHÄRE IM INTERNET

Thema

Digitale und soziale Medien

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Digitale Sicherheit: Einverständnis und Privatsphäre im Internet

Angesprochene Kompetenzen:

[L1](#) - Wachstumsphilosophie

Ziel der Veranstaltung:

Älteren Menschen zu helfen, die Bedeutung von Online-Zustimmung und Datenschutz zu verstehen, ihren digitalen Fußabdruck zu verwalten und ihre persönlichen Daten und die ihrer Familien selbstbewusst zu schützen, wenn sie Inhalte online teilen.

Lernziele:

Am Ende dieser Sitzung werden die Lernenden in der Lage sein:

- Das Konzept der Zustimmung verstehen und wissen, warum sie beim Teilen von Inhalten im Internet wichtig ist.
- Ihren digitalen Fußabdruck zu erkennen und zu minimieren.
- Bewährte Praktiken zum Schutz ihrer Privatsphäre und der Privatsphäre von Familienmitgliedern, einschließlich Kindern, anzuwenden.
- Sich sicher in den Datenschutzeinstellungen sozialer Medien (z. B. Facebook, Whatsapp) und anderer digitaler Plattformen bewegen und diese nutzen.
- Sie treffen fundierte Entscheidungen darüber, was sie online teilen, und berücksichtigen dabei mögliche Risiken und Konsequenzen.

Beschreibung der Aktivitäten:

1. **Eisbrecher: “Was bedeutet Datenschutz für Sie?” (10 Minuten)**

- Kurze Diskussion oder Brainstorming, bei dem ältere Menschen ihr Verständnis von Online-Privatsphäre und deren Bedeutung mitteilen.
- Verwenden Sie ein digitales Whiteboard oder Haftnotizen, auf die ältere Menschen ein Wort oder einen Satz schreiben können, der für den Online-Datenschutz steht.

2. Mini-Vortrag: “Digitale Zustimmung und Privatsphäre verstehen” (15 Minuten)

- Definieren Sie die Schlüsselbegriffe: digitaler Fußabdruck, Zustimmung und Privatsphäre.
- Diskutieren Sie Beispiele aus dem wirklichen Leben über Verletzungen der Privatsphäre und die Auswirkungen der Weitergabe von Inhalten ohne Zustimmung.

INHALT:

Kapitel 1: Verständnis der digitalen Fußabdrücke

1.1 Was ist ein digitaler Fußabdruck?

- Definition: Ein digitaler Fußabdruck ist die Spur von Daten, die bei der Nutzung des Internets entsteht.
- Arten:
 - **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.
- Schädigung des Rufs durch frühere Beiträge oder geteilte Inhalte.
- Risiken für die Privatsphäre und Sicherheit von Kindern.

Kapitel 2: Bewährte Praktiken zum Schutz der Privatsphäre im Internet

2.1 Schutz der persönlichen und familiären Privatsphäre

- **Beschränken Sie die Weitergabe:** Seien Sie vorsichtig mit 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

- **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

- 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. Aktivität: “Was ist in Ihrem digitalen Fußabdruck?” (15 Minuten)

- Ältere Menschen führen eine schnelle Selbsteinschätzung durch, indem sie ihren eigenen Namen online suchen, um zu sehen, welche Informationen öffentlich zugänglich sind.
- Diskutieren Sie die Ergebnisse und überlegen Sie sich, wie Sie unnötige Informationen reduzieren können.

4. Workshop über Datenschutzeinstellungen (20 Minuten)

- Zeigen Sie, wie man die Privatsphäre-Einstellungen auf beliebten Plattformen (z. B. Facebook, Instagram, Google, Whatsapp) anpassen kann.
- Stellen Sie Schritt-für-Schritt-Anleitungen oder Handouts zur Verfügung.
- Ältere Menschen üben, ihre eigenen Einstellungen zu aktualisieren.

5. Gruppenaktivität: “Würdest du das teilen?” (20 Minuten)

- Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen auf und geben Sie ihnen hypothetische Szenarien vor (z. B. die Online-Veröffentlichung des Schulfotos eines Kindes).
- Die Gruppen diskutieren über die potenziellen Risiken und darüber, wie sie die Situation angehen würden, wobei sie auf Zustimmung und Datenschutz achten.

6. Reflexion und Diskussion (10 Minuten)

- Ältere Menschen reflektieren, was sie gelernt haben, und teilen einen umsetzbaren Schritt mit, den sie unternehmen werden, um ihren Umgang mit dem Datenschutz im Internet zu verbessern.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

- Projektor oder Leinwand für die Präsentation
- Internetfähige Geräte (Smartphones, Tablets oder Laptops) für praktische Aktivitäten.
- Handouts oder Leitfäden zur Anpassung der Datenschutzeinstellungen für die wichtigsten Plattformen (siehe Handout der Lernenden)
- Beispiele für reale Szenarien oder Nachrichtenartikel über Datenschutzverletzungen (siehe Handout für Lernende)
- Haftnotizen, Marker oder Zugang zu einem digitalen Kollaborationstool für Brainstorming-Aktivitäten.

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Bewertung:

- Beobachten Sie ältere Menschen dabei, wie sie ihre Privatsphäre-Einstellungen während der Sitzung anpassen.
- Ein kurzes Quiz oder eine Zuordnungsübung, um die Schlüsselkonzepte zu festigen.

Nachbereitende Aktivitäten:

- Planen Sie persönliche Folgegespräche, um bei bestimmten Anliegen zu helfen.
- Bieten Sie zusätzliche Workshops zu verwandten Themen an, z. B. zur Vermeidung von Betrug oder zur Erstellung sicherer Passwörter.
- Geben Sie eine Liste mit vertrauenswürdigen Websites und Hotlines für die Meldung von Datenschutzproblemen heraus.



3. ERSTELLEN EINES EFFEKTIVEN SOCIAL-MEDIA-POSTS

Thema

Digitale und soziale Medien

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Erstellen eines effektiven Beitrags für soziale Medien

Angesprochene Kompetenzen:

[LifeComp-Rahmenwerk](#)

- (S2) Kommunikation
- (L1) Wachstumsphilosophie
- (P2) Flexibilität

Ziel der Sitzung:

- Verbesserung der digitalen Kommunikationsfähigkeiten
- Lernen, wie man prägnante und ansprechende Inhalte für soziale Medien erstellt
- Verstehen von Strategien zur Einbindung des Publikums

Lernziele:

- Wirkungsvolle Bildunterschriften für soziale Medien schreiben
- Strategischer Einsatz von Hashtags
- Optimale Posting-Zeiten für das Engagement ermitteln
- Förderung des Engagements durch interaktive Inhalte

Beschreibung der Aktivitäten:

1. **Eisbrecher (10 Minuten):** Die Lehrkraft bittet die Teilnehmer, Beispiele für Social-Media-Beiträge zu nennen, die ihre Aufmerksamkeit erregt haben und warum.
2. **Präsentation (15 min):** Erläuterung der Schlüsselemente eines erfolgreichen Social-Media-Posts, einschließlich Beispiele und Fallstudien. [Ein Coffeeshop postet ein Latte-Art-Foto mit der Frage “Welchen Kaffee bestellen Sie am liebsten? ”, um das Engagement zu steigern. Eine Gesundheitsorganisation teilt “5 Tipps zur psychischen Gesundheit, die Sie heute brauchen” in einem Karussell, um das Lesen zu erleichtern. Eine gemeinnützige Organisation postet “Helfen Sie uns, etwas zu verändern! Melden Sie sich jetzt an! ”, um zum Handeln aufzufordern.

Ein Fitness-Influencer verwendet Hashtags wie #MondayMotivation, um seine Reichweite zu erhöhen. Ein kleines Unternehmen zeigt ein Video von handgefertigtem Schmuck, um eine emotionale Verbindung herzustellen].

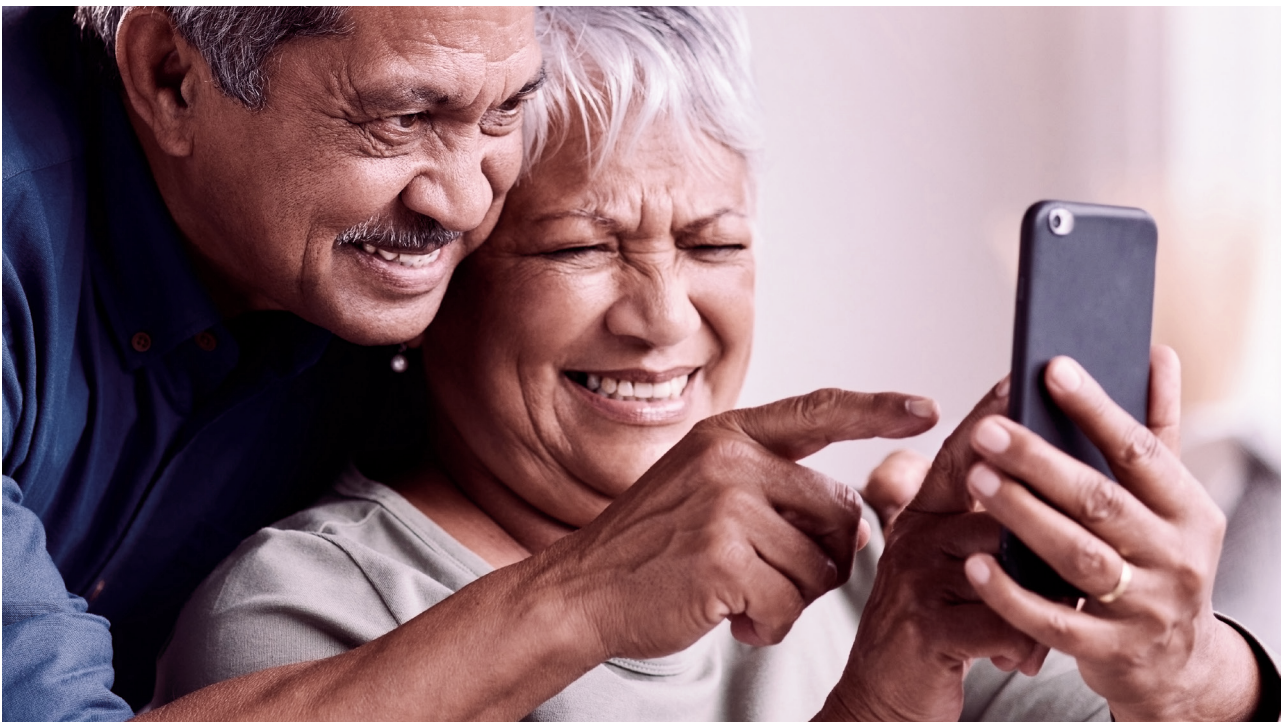
3. **Interaktive Übung (20 Min.):** Die Teilnehmer entwerfen einen Social-Media-Post auf der Grundlage eines vorgegebenen Szenarios und berücksichtigen dabei bewährte Verfahren.
4. **Gruppendiskussion (10 Min.):** Die Teilnehmer tauschen sich über ihre Beiträge aus und diskutieren Verbesserungen.
5. **Nachbereitung & Fragen & Antworten (5 Min.):** Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse und Fragen der Teilnehmer

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

- Projektor oder Leinwand für die Präsentation
- Handout mit den wichtigsten Tipps und Beispielen
- Arbeitsblatt mit Vorlagen für Beiträge in sozialen Medien

Vorgeschlagene Bewertung/Nachbereitung:

- Die Teilnehmer überarbeiten einen vergangenen Social-Media-Beitrag unter Anwendung der erlernten Techniken.
- Selbstbeurteilung: Vergleichen Sie das Engagement vor und nach der Anwendung der neuen Strategien.
- Gruppendiskussion in der nächsten Sitzung darüber, was funktioniert hat und was nicht.



4. MIT ANDEREN IN ONLINE-GEMEINSCHAFTEN IN KONTAKT TRETEN

Thema

Digitale und soziale Medien

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Topic Title:

Mit anderen in Online-Gemeinschaften in Kontakt treten

Angesprochene Kompetenzen:

[LifeComp-Rahmenwerk](#)

- (S1) Einfühlungsvermögen
- (S2) Kommunikation
- (P2) Flexibilität

Ziel der Sitzung:

- *Verbesserung der digitalen Kommunikationsfähigkeiten*
- *Förderung des einfühlsamen Engagements in Online-Gemeinschaften*
- *Entwicklung respektvoller und integrativer Interaktionsgewohnheiten*

Lernziele:

- Verstehen, wie man sich effektiv an digitalen Gemeinschaften beteiligen kann
- Strategien für eine einfühlsame und respektvolle Interaktion lernen
- Verschiedene Online-Plattformen und deren Community-Normen kennenlernen
- Anwendung der digitalen Etikette zur Aufrechterhaltung konstruktiver Unterhaltungen

Beschreibung der Aktivitäten:

Aufwärmende Diskussion (10 Minuten):

- Der Pädagoge leitet die Sitzung ein, indem er die Teilnehmer auffordert, über ihre Erfahrungen in Online-Communities nachzudenken.
- Die Teilnehmer bilden Paare und diskutieren zwei Schlüsselfragen:
 - ◊ Was war eine positive Interaktion, die Sie in einer Online-Community erlebt haben?
 - ◊ Haben Sie jemals eine negative Interaktion miterlebt? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

- Jedes Paar teilt seine Erkenntnisse kurz mit der größeren Gruppe.

Geführtes Lernen (15 Minuten):

- Der Pädagoge stellt die wichtigsten Grundsätze für das Engagement in Online-Gemeinschaften vor:
 - ◊ Die Bedeutung von Empathie und aktivem Zuhören
 - ◊ Verstehen von Online-Gruppennormen und digitaler Etikette
 - ◊ Konstruktive Kommunikation bei Meinungsverschiedenheiten
 - ◊ Die Auswirkungen von positivem Engagement auf Online-Beziehungen
- Es werden Beispiele aus dem wirklichen Leben für effektive und schlechte Interaktionen diskutiert.
- Interaktive Szenario-Übung (20 Minuten):
- Die Teilnehmer werden in kleine Gruppen aufgeteilt und bekommen verschiedene Online-Interaktionsszenarien zugeteilt.
- Jede Gruppe entwirft eine Antwort, die den besten Praktiken für Empathie und respektvollen Umgang entspricht.
- Zu den Szenarien gehören:
 - ◊ Begrüßung eines neuen Mitglieds in einer Selbsthilfegruppe
 - ◊ Reaktion auf eine kontroverse Diskussion in einem professionellen Forum
 - ◊ Umgang mit Fehlinformationen in einem digitalen Raum
 - ◊ Einfühlsamer Umgang mit negativen oder aggressiven Kommentaren

Gemeinsame Überprüfung und Diskussion (10 Minuten):

- Jede Gruppe stellt ihr Szenario vor der Klasse vor.
- Der Pädagoge leitet eine Diskussion über die Effektivität der einzelnen Antworten und erkundet alternative Ansätze.
- Die wichtigsten Erkenntnisse über digitale Interaktion und den Aufbau einer Gemeinschaft werden hervorgehoben.

Abschließende Schlussfolgerungen und Fragen & Antworten (5 Minuten):

- Die TeilnehmerInnen reflektieren über ihre Rolle in Online-Gemeinschaften und darüber, wie sie das Gelernte anwenden können.
- Der Pädagoge fasst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und fordert die Teilnehmer auf, mindestens eine Änderung in ihren digitalen Interaktionen vorzunehmen.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

- Projektor oder Leinwand für die Präsentation
- Handout mit Richtlinien zur digitalen Etikette
- Fallstudien von Online-Diskussionen

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

- Die Teilnehmer reflektieren ihre Online-Interaktionen und identifizieren verbesserungswürdige Bereiche.
- Selbstbeurteilung: Wie oft praktizieren sie in Online-Diskussionen Empathie?
- Follow-up-Sitzung, in der die Teilnehmer über Änderungen berichten, die sie in ihren Online-Interaktionen umgesetzt haben.

5. EINFÜHRUNG IN AI

Thema:

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Einführung in die KI: Verstehen und Anwenden von KI im täglichen Leben



Angesprochene Kompetenzen:

[LifeComp-Rahmenwerk](#)

- (L1) Growth Mindset - Entwicklung von Neugier und Anpassungsfähigkeit gegenüber KI-Innovationen.
- (S2) Kritisches Denken - Verstehen der Anwendungen und Grenzen von KI.
- (P1) Digitale Kompetenz - Vertrauen in den effektiven Einsatz von KI-gestützten Tools gewinnen.

Ziel der Veranstaltung:

- Ein grundlegendes Verständnis von KI und ihrer Rolle in der Gesellschaft zu vermitteln.
- Einführung der Teilnehmer in KI-gestützte Werkzeuge, die die Effizienz im täglichen Leben verbessern.



- *Ermutigung zu einem offenen und ethischen Ansatz bei der Einführung von KI.*
- *Erörterung des Ansatzes der Europäischen Union zur Regulierung von KI und verantwortungsvoller Innovation.*

Lernziele:

- Definition von KI und Unterscheidung zwischen KI im engeren Sinne und allgemeiner KI.
- Gemeinsame KI-Anwendungen im täglichen Leben erkennen.
- Identifizierung von KI-gesteuerten Tools, die die Entscheidungsfindung verbessern.
- Entwicklung eines Wachstumsdenkens gegenüber der sich entwickelnden Rolle der KI in verschiedenen Aspekten des täglichen Lebens.

Beschreibung der Aktivitäten:

1. Eisbrecher: KI im täglichen Leben (10 min)

- *Die Lehrkraft fragt die Teilnehmer: “Welche KI-Tools nutzen Sie täglich?” (Beispiele: Google Assistant, Netflix-Empfehlungen, intelligente Haushaltsgeräte).*
- *Die Teilnehmer tauschen ihre Erfahrungen in Paaren oder kleinen Gruppen aus.*

2. Präsentation: Grundlagen der KI (15 min)

Die Lehrkraft stellt KI-Konzepte in einfacher und verständlicher Sprache vor:

- *Was ist KI? KI ist eine Technologie, die Maschinen hilft, zu lernen, zu denken und Menschen bei verschiedenen Aufgaben zu unterstützen.*
- *Hauptmerkmale von KI: KI kann Daten analysieren, Muster erkennen und ihre Leistung mit der Zeit verbessern.*
- *Maschinelles Lernen vs. regelbasierte KI:*
 - ◊ *Maschinelles Lernen: KI lernt aus Erfahrung, wie z. B. Netflix, das Filme vorschlägt, basierend auf dem, was man gesehen hat.*
 - ◊ *Regelbasierte KI: KI folgt festen Anweisungen, wie ein automatischer Taschenrechner.*
- *Beispiele für KI im täglichen Leben:*
 - ◊ *Gesundheitswesen: KI hilft Ärzten, Krankheiten schneller zu diagnostizieren (z. B. bei der medizinischen Bildanalyse).*
 - ◊ *Finanzen: KI erkennt Betrug bei Bankgeschäften.*
 - ◊ *Bildung: KI-gestützte Lern-Apps (z. B. Duolingo) personalisieren den Unterricht für Schüler.*
- *Erkennen von KI um uns herum: Virtuelle Assistenten, Online-Einkaufsempfehlungen und sogar automatische Untertitel für Videos nutzen KI.*

Ein kurzes Video oder eine Infografik zu den KI-Initiativen der Europäischen

Kommission wird vorgestellt. [<https://www.youtube.com/watch?v=xOeGBh6AS74>]

3. Gruppenaktivität: Erkundung der Auswirkungen von KI (20 Minuten)

- Der Pädagoge teilt die Teilnehmer in Gruppen ein, die jeweils eine andere KI-Anwendung analysieren (z. B. KI im Gesundheitswesen, im Bildungswesen, im Kundendienst).
- Jede Gruppe antwortet:
 - ◊ Wie kann KI diesen Bereich verbessern?
 - ◊ Was sind ihre Grenzen?
 - ◊ Welche ethischen Bedenken könnten aufkommen?
- Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse in einer kurzen Diskussion vor.

4. Hands-on Übung: Erkundung von KI-Tools (10 min)

- Die TeilnehmerInnen testen KI-gestützte Anwendungen wie z.B.:
 - ◊ ChatGPT oder Google Bard (KI-generierte Inhalte).
 - ◊ Grammarly (KI-Schreibhilfe).
 - ◊ Google Lens (KI zur Bilderkennung).
- Der Pädagoge moderiert die Diskussion über Benutzerfreundlichkeit, Vorteile und Herausforderungen.

5. Reflexion und Diskussion (5 min)

- Die Teilnehmer reflektieren über ein KI-Tool, das sie gerne weiter erforschen würden.
- Der Pädagoge ermutigt zu einem achtsamen Umgang mit KI und weist auf den KI-Rechtsrahmen der EU (KI-Gesetz) hin.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Projektor oder Leinwand für Folien/Video.

- Gedruckte Handouts zu KI-Definitionen und ethischen Überlegungen.
- Smartphones oder Laptops für interaktive Übungen.
- Links zu Ressourcen der Europäischen Kommission über Ethik und Regulierung von KI.

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

- Fragen zur Reflexion:
 - ◊ Wie hat sich Ihre Wahrnehmung von KI nach dieser Sitzung verändert?
 - ◊ Welches KI-Tool planen Sie in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren?
- Bewertung:
 - ◊ Kurzes Quiz über KI-Grundlagen.
 - ◊ Die TeilnehmerInnen verfassen ein kurzes Statement zu den ethischen Aspekten von KI in ihrem Interessengebiet.
- Follow-up-Sitzung:
 - ◊ Die Teilnehmer besuchen die KI-Tools nach einem Monat erneut und diskutieren ihre Erfahrungen.
 - ◊ Diskussion über kommende KI-Fortschritte und politische Veränderungen in der EU.



6. BEHERRSCHUNG EINER NEUEN ANWENDUNG IN 30 MINUTEN

Thema

Digitale Fähigkeiten

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Beherrschen einer neuen App in 30 Minuten

Angesprochene Kompetenzen:

P2 (Flexibilität)

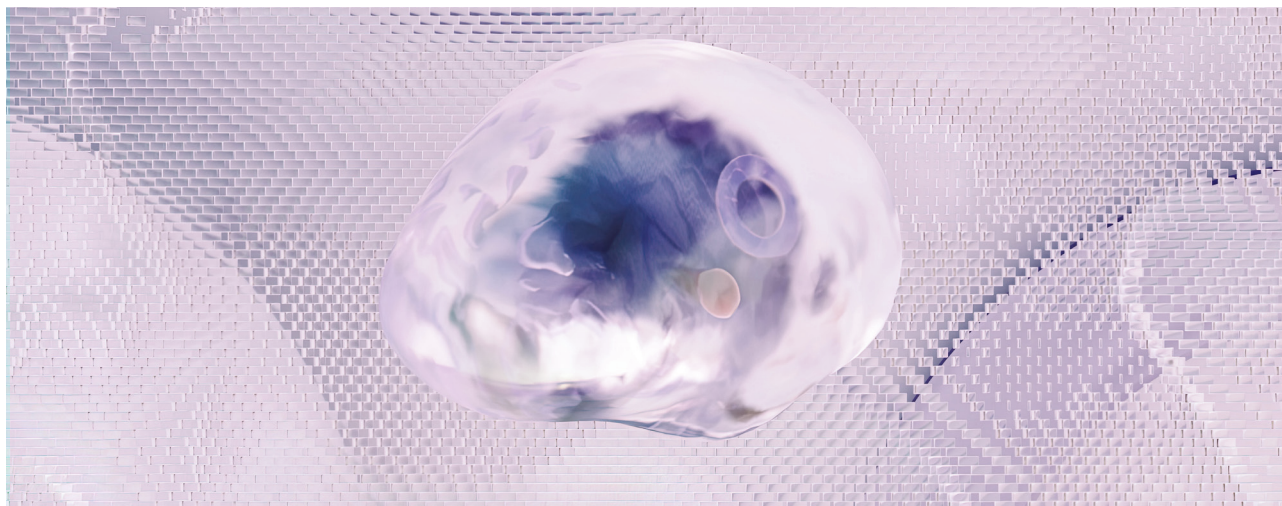
- Digitale Kompetenz
- Problemlösung
- Selbstvertrauen im Umgang mit Technologie

Ziel der Sitzung:

- Ältere Menschen durch den Prozess des Herunterladens und Einrichtens einer App führen.
- Ihr Selbstvertrauen bei der Erkundung neuer digitaler Werkzeuge zu stärken.
- Ermutigung zur unabhängigen und sicheren Nutzung von Apps.

Lernziele:

- Den richtigen App-Store für das eigene Gerät finden und darauf zugreifen.
- Eine App sicher herunterladen und installieren.
- Ein Konto erstellen und durch die grundlegenden Funktionen einer App navigieren.
- Einstellungen für ein individuelles Erlebnis anpassen.



Beschreibung der Aktivitäten:

- Die Lehrkraft demonstriert zunächst, wie man auf den App-Store zugreift und nach einer App sucht.
- Die Teilnehmer folgen mit ihren Geräten und laden die ausgewählte App herunter.
- Der Pädagoge erklärt, wie man ein Konto einrichtet und erkundet mit der Gruppe die wichtigsten Funktionen.
- Die Teilnehmer üben die Ausführung einer grundlegenden Aufgabe innerhalb der App (z. B. das Senden einer Nachricht, das Verfassen eines Beitrags, das Einstellen einer Erinnerung).
- Die Sitzung endet mit einer Frage- und Antwortrunde und einer Selbstreflexionsübung.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Smartphones oder Tablets

- Internetverbindung
- Liste der empfohlenen einsteigerfreundlichen Apps
- Handout mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Reflexionsfragen zu Benutzerfreundlichkeit und Selbstvertrauen:

1. Wie sicher fühlen Sie sich nach dieser Sitzung beim Herunterladen und Einrichten einer App?
2. Welcher Schritt des Prozesses war für Sie der einfachste? Welcher war die größte Herausforderung?
3. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in Zukunft eine neue App selbst herunterladen werden?
4. Was würde Ihnen helfen, sich bei der Nutzung neuer Apps noch wohler zu fühlen?



THEMA 4: SPORT UND HOBBYS



THEMA 4: SPORT UND HOBBYS

1. AUFBAU EINER NACHHALTIGEN ROUTINE

Thema

Sport und Hobbys

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Aufbau einer nachhaltigen Bewegungsroutine

Angesprochene Kompetenzen:

P1 (Selbstregulierung)

Ziel der Sitzung:

- Unterstützung der Lernenden bei der Erforschung ihrer Beweggründe für sportliche Betätigung
- Unterstützung älterer Erwachsener bei der Gestaltung eines persönlichen und realisierbaren Bewegungsprogramms
- Förderung des langfristigen Engagements für körperliche Aktivität durch angenehme und überschaubare Gewohnheiten

Lernziele:

- Erkennen der persönlichen Gründe für körperliche Aktivität
- Lernen, wie man ein einfaches, auf individuelle Vorlieben und Bedürfnisse zugeschnittenes Programm entwickelt
- Entdecken Sie praktische Strategien, um motiviert und beständig zu bleiben

Beschreibung der Aktivitäten:

Begrüßung und Einführung (10 Min.):

Der Pädagoge begrüßt die Gruppe und führt in das Thema ein. Es folgt eine kurze Gruppendiskussion, in der die TeilnehmerInnen darüber sprechen, wie sie derzeit aktiv bleiben oder was sie davon abhält, dies zu tun.

Motivationskartierung (10 Min.):

Die Lernenden erhalten ein Arbeitsblatt mit Aufforderungen wie "Ich möchte mich mehr..." oder "Ich mag Aktivitäten wie...". Die Lehrkraft ermutigt diejenigen, die sich wohl fühlen, zum offenen Austausch.



Gestaltung eines persönlichen Tagesablaufs (20 Minuten):

Der Kursleiter stellt drei beispielhafte wöchentliche Routinen vor (Gehen, Dehnen, eine Mischung aus leichter Bewegung) und bespricht, wie sie angepasst werden können. Die Teilnehmer sind eingeladen, ihren eigenen Plan auf der Grundlage ihrer Vorlieben, Einschränkungen und ihres Lebensstils zu entwerfen.

In der Spur bleiben (10 Minuten):

Die Gruppe erkundet Strategien für den Aufbau von Gewohnheiten: Verbindung von Bewegung mit täglichen Routinen, Verwendung einfacher Erinnerungshilfen und Verfolgung der Fortschritte. Die Teilnehmer können Tipps oder Herausforderungen austauschen.

Nachbereitung und Reflexion in der Gruppe (10 Min.):

Jeder Teilnehmer wird aufgefordert, eine kleine Maßnahme vorzustellen, die er in der kommenden Woche ausprobieren wird. Der Pädagoge beendet die Sitzung, indem er den Wert von Beständigkeit und Selbstmitgefühl unterstreicht.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

- Gedruckte Arbeitsblätter oder Notizblöcke
- Stifte oder Bleistifte
- Gedruckte Beispielroutinen
- Flipchart oder Whiteboard (optional)

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Fragen zur Reflexion:

Welche Art von Bewegung macht mir Spaß und warum?

- Was kann ich tun, um Bewegung in meinen Wochenrhythmus einzubauen?

Optionale Nachbereitung:

Eine Kontrollsitzung nach zwei Wochen, um zu sehen, wie die Routinen laufen und um diejenigen zu unterstützen, die Anpassungen benötigen.



2. SCHAFFEN UND VERBINDEN DURCH IHRE INTERESSEN

Thema

Schaffung von und Verbindung durch Ihre Interessen

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Instagram zum Teilen und Verbinden durch Hobbys nutzen

Angesprochene Kompetenzen:

S2 Kommunikation

S3 Kollaboration

Ziel der Sitzung:

Ältere Erwachsene mit Instagram als Plattform für den Austausch von Hobbys vertraut zu machen

Ihnen beizubringen, wie sie ihre Hobbys visuell und kreativ dokumentieren können
Anleitung zur Nutzung der Funktionen von Instagram, um sich mit anderen zu vernetzen

Lernziele:

Identifizieren von Hobbys, die sich gut zum visuellen Teilen eignen

Erlernen kreativer Tipps zur Dokumentation von Hobbys durch Fotos und Videos

Verstehen, wie man Hashtags und den Algorithmus von Instagram nutzt, um andere zu erreichen

Erkundung verwandter Plattformen, um den Austausch und das Engagement zu erweitern

Beschreibung der Aktivitäten:

Die Lehrkraft beginnt mit einer Einführung in Instagram und zeigt Beispiele von Konten, die mit Hobbys zu tun haben

Demonstration, wie man gute Fotos/Videos aufnimmt und ansprechende Bildunterschriften schreibt

Anleitung der Teilnehmer bei der Erstellung eines Beispielposts über ihr Lieblingshobby

Diskussion über die Verwendung von Hashtags und das Folgen von Communities

Gruppendiskussion über die Vorteile und Herausforderungen beim Teilen von Hobbys im Internet

Fragen und Antworten und Fehlerbehebungssitzung

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Smartphones oder Tablets mit installiertem Instagram

Beispielhafte Hobbyfotos oder -videos zur Demonstration

Projektor oder Leinwand für die Demonstrationen der Lehrkraft

Handouts mit Tipps und Hashtag-Listen

Vorgeschlagene Bewertung/Nachbereitung:

Reflexionsfragen zum Komfort der Teilnehmer bei der Nutzung von Instagram

Ermutigen Sie die Teilnehmer, ein Hobbyfoto zu posten und über ihr Engagement zu berichten.

Follow-up-Sitzung zur Besprechung der Fortschritte und Behebung von Problemen



3. EINE NEUE SPRACHE LERNEN

Thema

Sport und Hobbys

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Eine neue Sprache lernen

Angesprochene Kompetenzen:

L1 (Wachstumsphilosophie)

Ziel der Sitzung:

Ermutigung der Lernenden, eine positive Einstellung zum Erlernen neuer Fähigkeiten zu entwickeln

Einführung in grundlegende Sprachlernwerkzeuge und -techniken

Förderung der Neugierde und des Engagements durch einfachen und sinnvollen Sprachgebrauch

Lernziele:

Erlernen der Grundlagen, wie man selbstbewusst an das Sprachenlernen herangeht

Üben einer kleinen Auswahl gängiger Redewendungen in einer neuen Sprache

Erkundung kostenloser digitaler Tools und gemeindebasierter Sprachressourcen

Beschreibung der Aktivitäten:

Aufwärmrunde Diskussion (10 Min.):

Der Pädagoge fragt die Gruppe, ob es Sprachen gibt, die sie schon immer lernen wollten oder die sie in ihrer Gemeinschaft gehört haben. Freiwillige teilen kurze Erinnerungen oder Gründe mit.

Übung von Redewendungen (15 Minuten):

Die Lehrkraft stellt fünf einfache Sätze in einer ausgewählten Sprache vor (z. B. Grüße, danke, mein Name ist...). Die Lernenden sprechen sie nach und üben sie mit einem Partner in Paaren oder kleinen Gruppen.





Vorführung digitaler Werkzeuge (15 Min.):

Die Lehrkraft demonstriert, wie man eine kostenlose App wie Duolingo oder Babbel auf einem Smartphone oder Tablet benutzt. Die Lernenden folgen der Demonstration und probieren eine kurze Lektion aus. Wer kein Gerät hat, kann sich mit jemandem zusammentun oder zuschauen.

Sprachschatzsuche (15 Minuten):

Die Lernenden erhalten eine ausgedruckte Liste von Gegenständen oder Handlungen, die sie im Raum oder auf einem Arbeitsblatt mit der neuen Sprache beschriften sollen. Dies fördert das aktive Erinnern und den Spieltrieb.

Nachbereitung und Ermutigung (5 Min.):

Jeder Lernende teilt einen Satz mit, an den er sich erinnert, oder ein Werkzeug, das er erforschen möchte. Der Pädagoge ermutigt sie, die Erkundung zu Hause fortzusetzen.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Stifte, ausgedruckte Handouts oder Arbeitsblätter
Zugang zu Smartphones oder Tablets (falls vorhanden)
Einfache gedruckte Vokabelblätter (optional)
Wifi

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Fragen zur Reflexion:

- Wie habe ich mich gefühlt, als ich heute eine neue Sprache ausprobiert habe?
- Welches Lernmittel oder welche Lerntechnik ist mir am leichtesten gefallen?

Optionale Nachbereitung:

Laden Sie die Lernenden in der nächsten Woche zu einem Gesprächskreis ein, in dem sie eine neue Phrase oder Tatsache, die sie gelernt haben, mitteilen können.

4. PLANUNG EINER GRUPPEN-FITNESS-CHALLENGE

Thema

Sport und Hobbys

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Titel des Themas:

Planung einer Gruppen-Fitness-Challenge

Angesprochene Kompetenzen:

S3 (Kollaboration)

Ziel der Sitzung:

- Den Lernenden helfen, eine gemeinschaftliche Aktivität rund um Bewegung zu planen
- Förderung von Integration, Teamarbeit und gemeinsamen Zielen
- Unterstützung einer gesunden sozialen Interaktion durch ein gemeinsames Projekt

Lernziele:

Verstehen, wie man eine Gruppen-Fitness-Challenge organisiert

Sich darin üben, gemeinsame Ziele und Rollen innerhalb eines Teams festzulegen

Lernen, wie man eine Gruppenaktivität an die unterschiedlichen Fähigkeiten anpasst

Beschreibung der Aktivitäten:

1. Gruppendiskussion (10 Min.):

Der Kursleiter bittet die Teilnehmer, ihre Erfahrungen mit einer Aktivität mit anderen zu teilen. Dazu können Spaziergänge, Tanzkurse oder einfach nur Gespräche während der Bewegung gehören.

2. Brainstorming (15 Min.):

Die Gruppe wird in kleinere Teams aufgeteilt. Jedes Team hat eine Idee für eine Gruppenfitness-Challenge, wie z. B. "10-Tage-Schritt-Tracker" oder "3 Vormittage gemeinsames Stretching".

3. Planungsaktivität (20 Min.):

Jedes Team erstellt einen einfachen Plan:

- Was wird die Herausforderung beinhalten?

- Wie lange wird sie dauern?
- Wie werden sie den Fortschritt verfolgen?
- Welche Rollen wird jede Person einnehmen?

4. Präsentation und Feedback (10 Min.):

Die Teams stellen kurz ihre Idee für die Herausforderung vor. Die Lehrkraft bittet um unterstützendes Feedback aus der Gruppe.

5. Nachbereitung (5 Min.):

Die TeilnehmerInnen überlegen, wie sie dies in ihrem eigenen Leben mit Familie, NachbarInnen oder FreundInnen umsetzen könnten.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Marker, Papier oder Flipcharts für die Teamplanung

Mustervorlagen für die Aufzeichnung von Aktivitäten (optional)

Bequemer Platz für Bewegung oder Brainstorming (kann im Sitzen erfolgen)

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Fragen zur Reflexion:

- Welche Art von Fitnessaktivität macht mir am meisten Spaß, wenn ich sie mit anderen teile?
- Wie hat die Arbeit in einer Gruppe meine Vorstellung von Bewegung beeinflusst?

Optionale Nachbereitung:

Legen Sie mit interessierten Teilnehmern eine echte Gruppenherausforderung für die folgende Woche fest und treffen Sie sich anschließend, um darüber zu reflektieren.



5. WIEDERENTDECKUNG DER FREUDE DURCH BEWEGUNG

Thema

Sport und Hobbys

Geschätzte Dauer (Min.):

60 Minuten

Thema Titel:

Die Freude an der Bewegung wiederentdecken

Angesprochene Kompetenzen:

P3 (Wohlbefinden)

Ziel der Sitzung:

Ermutigung der Lernenden, sich auf natürliche und angenehme Art und Weise zu bewegen

Förderung des emotionalen und geistigen Wohlbefindens durch leichte körperliche Aktivität

Den Lernenden helfen, über positive Erinnerungen an Bewegung nachzudenken und neue Möglichkeiten zu erkunden.

Lernziele:

Erkennen von Bewegungsarten, die positive Gefühle und Entspannung fördern

Neue Wege finden, um Bewegung in den Alltag zu bringen

Verstehen des emotionalen und sozialen Nutzens von leichter körperlicher Aktivität

Beschreibung der Aktivitäten:

Eröffnungsdiskussion (10 Min.):

Der Pädagoge begrüßt die Gruppe und fordert die Teilnehmer auf, sich an eine Zeit zu erinnern, in der sich Bewegung angenehm oder befreiend angefühlt hat. Dies kann in jeder Phase des Lebens geschehen. Freiwillige können ihre Erlebnisse mitteilen, aber auch diejenigen, die es vorziehen, sie aufzuschreiben, sind willkommen.

Übung zur Entdeckung von Bewegung (15 Minuten):

Der Kursleiter stellt 5 verschiedene Beispiele für leichte, freudige Bewegung vor:

- Sanftes Tanzen
- Yoga auf dem Stuhl
- Spaziergang in der Natur



- Leichte Gartenarbeit
- Freies Dehnen zu Musik

Die Gruppe sieht sich dann einen kurzen Clip (oder eine Demonstration, wenn sie live dabei ist) von zwei Beispielen an und diskutiert, ob sie diese ausprobieren möchten.

Persönliche Freudenkarte (20 Min.):

Die Teilnehmer erhalten ein einfaches Arbeitsblatt mit Aufforderungen:

- “Welche Art von Bewegung bringt mir Frieden?”
- “In welchen Räumen fühlt sich Bewegung angenehm an (z. B. Küche, Garten, Park)?”
- “Gibt es Musik, die mich zur Bewegung inspiriert?”
- Sie nutzen dies, um ihre eigene Joy Movement Map zu entwerfen - eine visuelle oder schriftliche Liste von Aktivitäten, die sie ausprobieren oder zu denen sie zurückkehren möchten.

Abschlusskreis (15 Min.):

Die Gruppe kommt zusammen, um eine kleine Aktion oder freudige Bewegung zu teilen, die sie in der kommenden Woche ausprobieren wollen. Der Pädagoge schließt mit einer ermutigenden Botschaft und einer Einladung, weiterhin mit dem zu experimentieren, was sich gut anfühlt.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Stifte und ausgedruckte Arbeitsblätter für die Joy Movement Map

Zugang zu kurzen Videoclips oder Musik (optional)

Ein ruhiger Raum für einfache Bewegung im Sitzen (optional)

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

Fragen zur Reflexion:

- Was hat mich daran überrascht, wie ich mich fühle, wenn ich mich auf entspannte Weise bewege?
- Wie kann ich diese Art von Bewegung mehr in meinen Alltag einbauen?

Optionale Nachbereitung:

Eine Sitzung zum Austausch über Bewegung in 1-2 Wochen, in der die Teilnehmer leichte Gruppenaktivitäten ausprobieren oder ihre Erfahrungen austauschen können.

6. EIN NEUES HOBBY OHNE ANGST AUSPROBIEREN

Thema

Sport und Hobbys

Geschätzte Dauer (Min.):

60 min

Thema Titel:

Ein neues Hobby ohne Angst ausprobieren

Angesprochene Kompetenzen:

L1 (Wachstumsphilosophie)

Ziel der Sitzung:

Das Selbstvertrauen der Lernenden stärken, neue kreative oder persönliche Hobbys auszuprobieren

Die Angst vor dem Scheitern und Perfektionismus zu überwinden

Förderung einer neugierigen und offenen Haltung gegenüber neuen Erfahrungen

Lernziele:

Persönliche Interessen und potenzielle Hobbyideen identifizieren

Verstehen, wie man ein Hobby mit Neugier und nicht mit Druck angeht

Erfahrung, etwas Neues in einer unterstützenden Umgebung auszuprobieren

Beschreibung der Aktivitäten:

Eröffnungsgespräch (10 Min.):

Der Pädagoge fragt: "Gibt es etwas, das du schon immer mal ausprobieren wolltest, aber nie getan hast?" Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, ein Hobby oder Interesse, das sie aus Angst oder Selbstzweifeln vermieden haben, mitzuteilen (oder privat zu schreiben).

Mini-Sitzung zum Ausprobieren (20 Minuten):

Der Pädagoge bereitet drei einfache Hobbystationen vor (z. B. Skizzieren, Collage, Origami, einfaches Schreiben von Gedichten, Formen von Ton). Die Teilnehmer werden ermutigt, mindestens eine Aktivität zehn Minuten lang auszuprobieren, ohne dass sie es "richtig" machen müssen.



Reflexion des Wachstumsdenkens (10 Min.):

Die Lehrkraft gibt kurze Zitate oder Beispiele über das Lernen durch Fehler. Die Lernenden reflektieren, wie es sich angefühlt hat, etwas auszuprobieren, ohne die Erwartung, es perfekt zu machen.

Planung eines Hobbys (15 Min.):

Jeder Lernende wählt ein Hobby aus, das er weiter erforschen möchte, und schreibt eine kleine Aktion auf, die er in der kommenden Woche durchführen wird (z. B. eine Bibliothek besuchen, ein Video ansehen, Material kaufen).

Nachbereitung (5 Min.):

Die Gruppe tauscht letzte Gedanken aus. Der Pädagoge ermutigt sie, sich gegenseitig zu unterstützen, wenn jemand sein gewähltes Hobby weiter erforscht.

Erforderliche Ressourcen oder Materialien:

Grundausrüstung für 2-3 Mini-Hobby-Stationen
Papierschnipsel, Stifte, Klebstoff, Schere
Gedruckte inspirierende Zitate oder Hobbyideen
Leise Musik (optional)

Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:

- Fragen zur Reflexion:
 - ◊ Was hat mich am meisten überrascht, als ich heute eine neue Aktivität ausprobiert habe?
 - ◊ Wie kann ich mich selbst daran erinnern, dass es eine Stärke ist, ein Anfänger zu sein?
- Optionale Nachbereitung:
 - ◊ Bitten Sie die Lernenden, etwas, das sie geschaffen, gelernt oder erforscht haben, zur nächsten Sitzung mitzubringen.





Social Circles



Kofinanziert von der
Europäischen 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