

GOLD - GOOD PRACTICES FOR OLD PEOPLE

GOLD PRAKTIKEN

AUS GRIECHENLAND, FRANKREICH, DEUTSCHLAND UND BULGARIEN



GOLD PRAKTIKEN AUS GRIECHENLAND



BRIDGE GAME JAM



Griechenland



Organization

CHALLEDU



Hauptbereich:

Soziale Eingliederung
von Menschen im
dritten Lebensalter
und Menschen mit
Demenz

Ort:

Chalkida und Athen

Teilnehmende

140 Teilnehmende in Chalkida

300 Teilnehmende in Athen

Frequenz:

3-Tages-Event

Art:

generationenübergreifende
Veranstaltung,

Lebendiges Labor für Ko-Kreation

Game Jam zur Entwicklung von Spielen
für Menschen im dritten Lebensalter



Detallierte Beschreibung:

Bridge Game Jam ist eine einzigartige Veranstaltung in Griechenland, bei der Menschen im dritten Lebensalter, Menschen mit Demenz, Spieldesigner*innen, Psycholog*innen, Neurolog*innen, Beschäftigungstherapeut*innen, Patientenbetreuer*innen und Student*innen zusammenarbeiten, um innovative Spiele zu entwickeln, die die Fähigkeiten von Menschen im dritten Lebensalter verbessern. Die Veranstaltung entstand aus einer Kombination der Idee von Game Jams mit den Living Labs und der von der Gesellschaft generierten Wissenschaft.

Die Ziele des Bridge Game Jam sind:

- Information der Teilnehmenden über Themen im Zusammenhang mit Menschen im dritten Lebensalter, Demenz, Pflege, Kommunikation und die Rolle von Spielen in all diesen Bereichen
- Menschen im dritten Lebensalter, Demenzkranke, ihre Betreuer*innen und Fachleute sollen eine einzigartige Erfahrung kreativer Interaktion machen. Analyse ihrer Bedürfnisse und Entwicklung von Spielwerkzeugen in einem generationenübergreifenden Umfeld
- Junge Menschen, Student*innen, Spieldesigner*innen, Spieleentwickler*innen, Künstler*innen, um mit Fachleuten, Menschen des 3. Lebensalters, Patient*innen und Betreuer*innen zu interagieren, neue Arbeitsfelder zu entdecken und soziale Auswirkungen zu erzielen
- Entwicklung eines generationenübergreifenden Umfelds, das die verschiedenen Generationen befähigt, die Kluft zwischen ihnen durch Spielen zu überbrücken.

Der erste Bridge Game Jam wurde 2018 zum ersten Mal weltweit in Chalkida (Evia, Griechenland) von CHALLEDU und der Hellenic Society for Alzheimer's Disease and Related Disorders of Chalkida mit Unterstützung der Regional Unit of Sterea Hellas- Evia organisiert. Das Festival wurde von über 140 Teilnehmern besucht.



Der 2. Bridge Game Jam fand in Athen statt und wurde vom Generalsekretariat für Information und Kommunikation, der Hellenischen Gesellschaft für Alzheimer und verwandte Krankheiten von Chalkida und CHALLEDU organisiert. An dem Festival nahmen mehr als 300 Personen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Fachrichtungen teil, die Spaß hatten, spielten, redeten, lachten und Erfahrungen austauschten.

Die Dauer des Festivals beträgt 3 Tage.

- Am ersten Tag informierten Fachleute, die mit Menschen im dritten Lebensalter und mit Menschen mit Demenz arbeiten, alle Jugendlichen, Freiwilligen, Spieleentwickler*innen, Betreuer*innen von Menschen mit Demenz und lokale Teilnehmende darüber, wie man mit älteren Menschen umgeht, wie man effektive Aktivitäten für sie entwickelt und welche ihre wichtigsten Bedürfnisse und Interessen sind.
- Am zweiten Tag spielen alle Teilnehmenden in kleinen Gruppen Spiele. Nach dem gemeinsamen Spielen, Diskutieren und Genießen entwickeln die Gruppen Ideen oder sogar Prototypen von Spielen, die auf den Bedürfnissen und Interessen von Menschen im dritten Lebensalter basieren. Spieldesigner*innen leiten die Gruppen an, echte Spiele und nicht nur Aktivitäten zu entwickeln.
- Am dritten Tag testen die Teilnehmenden die Prototypen der Spiele und nehmen Verbesserungen vor. Jedes Team stellt sein Spiel auch den anderen Teams vor, um Ideen auszutauschen.

Die herzliche Atmosphäre und der Brückenschlag zwischen den verschiedenen Generationen sowie die Entwicklung von 21 neuen Spielideen für ältere Menschen mit Demenz waren die wichtigsten Ergebnisse der Veranstaltungen. Das Lächeln der Teilnehmenden und vor allem der älteren Menschen ist der Beweis für den Erfolg der Feste.

Alle Teilnehmenden bewerteten die Veranstaltungen als sehr gut oder perfekt und baten darum, sie jedes Jahr zu wiederholen, um mehr Menschen in mehr Bereichen zu erreichen und generationsübergreifende Beziehungen zu fördern.



Zusätzliche Ressourcen finden Sie unter den folgenden Links:

- [Challedu- inclusion | games | education](#)
- [Bridge Game Jam Facebook page](#)
- [The presentations of the games of Chalkida Bridge game Jam](#)
- [The presentations of the games of Athens Bridge game Jam](#)
- [Video](#)
- [Report on the results of the Bridge game Jam](#)

"Für mich als Fachfrau war es eine einzigartige Erfahrung. Ich habe gelernt, wie man in der Praxis Spiele für Menschen mit Demenz entwickelt!"

MARIA

"Ihr macht uns glücklich! Es ist schon so lange her, dass wir mit jungen Leuten wie euch etwas so Lustiges gemacht haben!"

MR NIKOS



MYSTERIUM IN ALTENPFLEGEHEIMEN



Griechenland



Organization

CHALLEDU



Hauptbereich:

Soziale Eingliederung
von Menschen im
dritten Lebensalter
und Menschen mit
Demenz

Ort:

4 Pflegeheime für ältere Menschen:
Kalos Samaritis
Panagia Eleousa
Koinoniki Merimna Mosxatou
Stiftung Meropion

Teilnehmende

138 ältere Menschen in Pflegeheimen
1586 Schüler*innen
106 Pädagog*innen

Frequenz:

1 Wochentag in jeder
Pflegeeinrichtung für 1 Jahr

Art:

Generationenübergreifendes
Programm
Rätselspiel - escape room



Detaillierte Beschreibung:

Die Hauptziele des "Mystery in the Nursing Home"-Programms waren die generationenübergreifende Interaktion zwischen Schüler*innen und Menschen im dritten Lebensalter, die Sensibilisierung junger Menschen für die Bedürfnisse von Menschen im dritten Lebensalter, die Veränderung negativer Einstellungen gegenüber Menschen im dritten Lebensalter und Pflegeheimen, die Verringerung der sozialen Ausgrenzung älterer Menschen und die Stärkung der geistigen, körperlichen und sozialen Gesundheit von Menschen im dritten Lebensalter, was für die Verbesserung ihrer allgemeinen Lebensqualität notwendig ist.

Während des 1-Jahres-Programms haben wir die folgenden Maßnahmen durchgeführt:

- Konzeption von 11 Workshops zur Sammlung von Erinnerungen älterer Menschen
- Durchführung von 11 Workshops pro Pflegeheim (insgesamt 88 Stunden) mit der Teilnahme von 138 Menschen im dritten Lebensalter, die in 4 Pflegeheimen leben
- Entwicklung von 4 Rätselspielen - Escape Rooms
- Schulung von Betreuer*innen von Challedu, Menschen im dritten Lebensalter und Fachleuten in Pflegeheimen für die Durchführung der Spiele (4 Workshops pro Pflegeheim)
- Organisation von Schulbesuchen zum Spielen der Spiele (1 Besuch pro Pflegeheim pro Woche). Insgesamt besuchten 59 Schulen die 4 Pflegeheime, 138 spielten mit 1586 Schüler*innen (im Alter von 8-18 Jahren) und 106 Erzieher*innen
- Entwicklung von Werbe- und Ergebnisvideos
- Entwicklung eines Leitfadens für die Umsetzung des Programms (auf Griechisch)

Aufgrund der COVID-19-Pandemie wurde das Programm eingestellt, da Besuche von Schulen in Altenpflegeheimen verboten wurden. Das Programm wurde jedoch in digitaler Form mit der Produktion von 11 Videos für Aktivitäten im Haus und der Umwandlung eines der Spiele in digitale Besuche von Schulen fortgesetzt.



Die wichtigsten Ergebnisse des Programms waren:

- Unterhaltung der in Pflegeheimen lebenden älteren Menschen durch eine einzigartige Erfahrung, die sie befähigt, ihre Geschichten und persönlichen Erfahrungen mit Schüler*innen aller Altersgruppen zu teilen
- Aktivierung, emotionale Unterstützung und Einbeziehung von Menschen im dritten Lebensalter
- Stärkung der generationsübergreifenden Beziehungen zwischen älteren Menschen und jungen Schüler*innen
- Unterhaltung und Information von Schüler*innen und Lehrkräften über die Bedürfnisse von Menschen im dritten Lebensalter
- Änderung negativer Einstellungen von Schüler*innen und Lehrkräften gegenüber Menschen im dritten Lebensalter und Pflegeheimen
- Befähigung von Fachleuten durch die Teilnahme an einer spielerischen Aktivität
- Befähigung von Fachleuten durch die Teilnahme an einer spielerischen Aktivität
- Motivation der älteren Menschen, der in Pflegeheimen arbeitenden Fachkräfte, der Schüler*innen und Erzieher*innen, das Pflegeheim als einen Ort des Lebens, der Kreativität und der Freude neu zu definieren

Nachstehend finden Sie einige Erfahrungsberichte von Menschen im dritten Lebensalter, Schüler*innen und Pädagog*innen.

"Wir hatten eine wunderbare Zeit! Die Schüler*innen wurden sich der Bedürfnisse älterer Menschen bewusst und konnten gut mit ihnen kommunizieren. Sie hatten auch viel Spaß beim Lösen der Rätsel und arbeiteten auf nette Art und Weise zusammen."

PÄDAGOGE/PÄDAGOGIN

"Das war der beste Schulbesuch, den ich je hatte!"

SCHÜLER*IN

"Das Spiel erwies sich als sehr interessant für unsere Schüler*innen. Es hat sie intensiv einbezogen und den Kontakt mit den älteren Menschen gestärkt. Gut gemacht für die Mühe und die innovative Idee."

PÄDAGOGE/PÄDAGOGIN

"Das Rätselspiel hat mir gefallen!"

SCHÜLER*IN

"Wir lieben die Menschen, die hier leben!"

SCHÜLER*IN

"Bitte, schenke uns weiterhin Freude und Leben!"

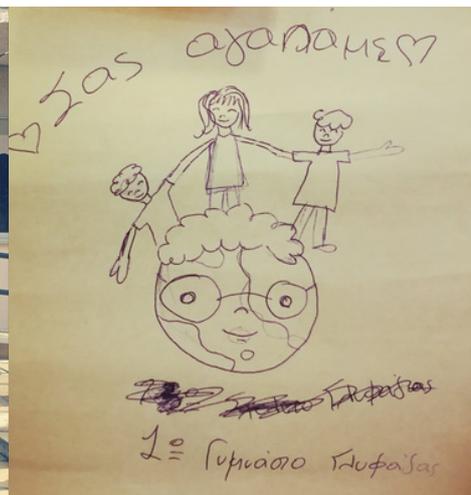
ÄLTERE*R

"Ich warte jede Woche darauf, die Kinder zu treffen, die uns glücklich machen"

ÄLTERE*R

Zusätzliche Ressourcen finden Sie unter den folgenden Links:

- [Challedu- inclusion |_games|_education](#)
- [Mystery in Nursing homes Facebook Seite](#)
- [Video](#)
- [Guide of the implementation of the program \(auf Griechisch\)](#)





Partnerschaft

KA2 Erasmus+ Projekt
Projektnummer:
2018-1-EL01-KA204-047892
Koordinator: Panhellenische
Föderation der Alzheimer-
Krankheit und verwandter
Erkrankungen
Partners: CHALLEDU
Anziani e Non Solo
HABILITAS Verein
Universität von Westmazedonien



Hauptbereich:

Soziale Eingliederung von
Menschen mit Demenz und
Stärkung ihrer kognitiven und
verhaltensbezogenen Fähigkeiten

Länder:

Griechenland
Italien
Rumänien

Teilnehmende:

Menschen mit Demenz
Betreuungspersonal
Fachleute
Junge Menschen - Freiwillige
Spieleentwickler*innen

Dauer:

3 Jahre

Art:

Innovation Erasmus+ Projekt

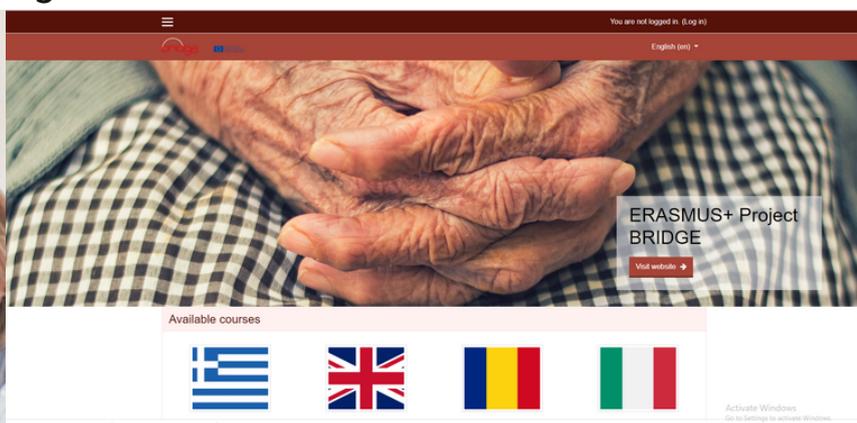


Detaillierte Beschreibung:

In den letzten Jahrzehnten ist die Lebenserwartung um viele Jahre gestiegen, was nicht nur zu einem Anstieg der Zahl der über 65- und 80-Jährigen führt, sondern auch zu einem Anstieg der Zahl älterer Menschen mit altersbedingten Beeinträchtigungen auf körperlicher oder kognitiver Ebene. Im Jahr 2015 waren weltweit 46,8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt (Alzheimer's Disease International; ADI 2015). Es wird erwartet, dass diese Zahlen bis 2050 um 281 % steigen werden und die Zahl der Menschen mit Demenz 131,5 Millionen erreichen wird (ADI, 2015). Menschen mit Demenz sind aufgrund von Stigmatisierung oft von sozialen Aktivitäten zwischen den Generationen ausgeschlossen. Junge Menschen könnten eine wichtige Rolle im Kampf gegen die Stigmatisierung und die daraus resultierende Einsamkeit und soziale Ausgrenzung von Menschen mit Demenz spielen, vor allem, wenn sie sich als Freiwillige in Projekten engagieren, die auch sie herausfordern.

Serious Games sind ein bekanntes nicht-pharmazeutisches Verfahren zur Behandlung kognitiver Symptome von Demenz mit leichten und mittelschweren Symptomen durch Stimulierung der kognitiven Fähigkeiten von Demenzpatienten. Sie werden auch als "Trainingsspiele" bezeichnet, da sie für einen bestimmten Zweck konzipiert sind. Bei der Durchsicht der einschlägigen Literatur wurde festgestellt, dass es an ähnlichen Ansätzen für Verhaltenssymptome von Demenzkranken mangelt.

Das Hauptziel des BRIDGE-Projekts war die Entwicklung von acht Serious Games zur Behandlung kognitiver und verhaltensbezogener Symptome von Demenz in verschiedenen Workshops, an denen jüngere und ältere Menschen teilnahmen.

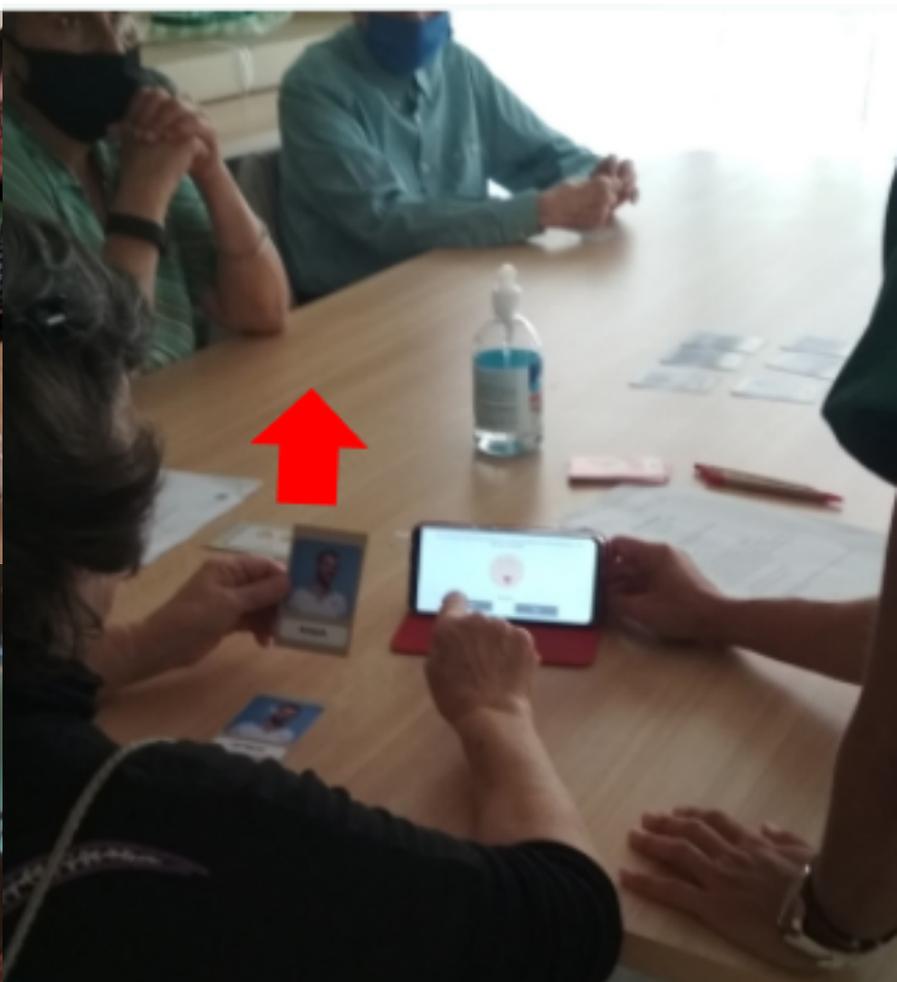


Das Projekt hatte die folgenden Hauptergebnisse:

- Erhöhung des Bewusstseins junger Erwachsener für Demenz.
- Schaffung eines Bewusstseins und einer Motivation für die Bedeutung und die Möglichkeiten von Spielen als Instrument zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz
- Engagement junger Menschen in der Freiwilligenarbeit für Menschen im dritten Lebensalter
- Stärkung der Bindungen zwischen den Generationen durch spielerische generationsübergreifende Aktivitäten und Workshops zur Entwicklung von Spielen.
- Einbindung von Fachleuten, Betreuer*innen, Freiwilligen und Menschen mit Demenz in den Entstehungsprozess von Serious Games.

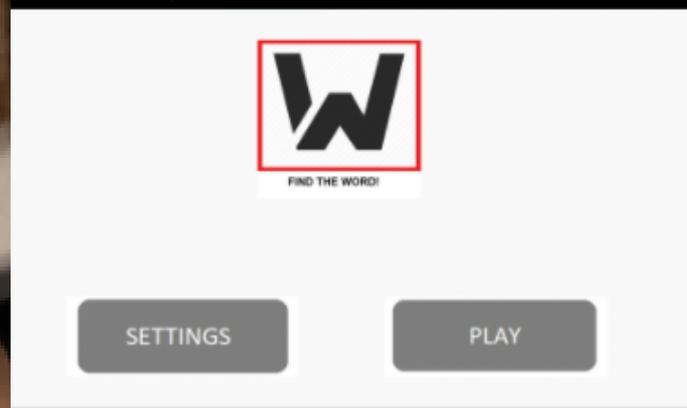
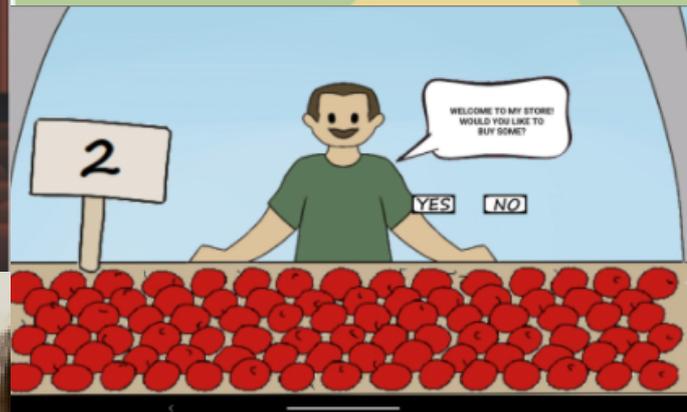
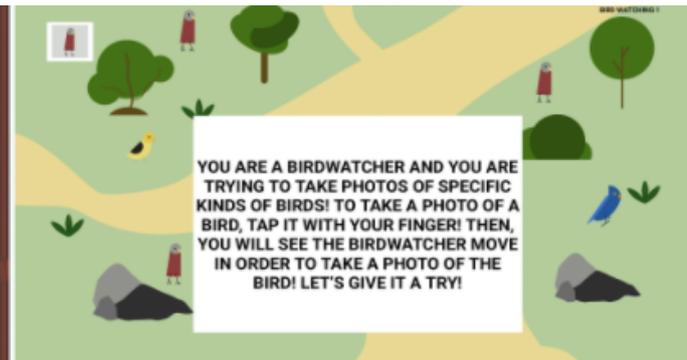
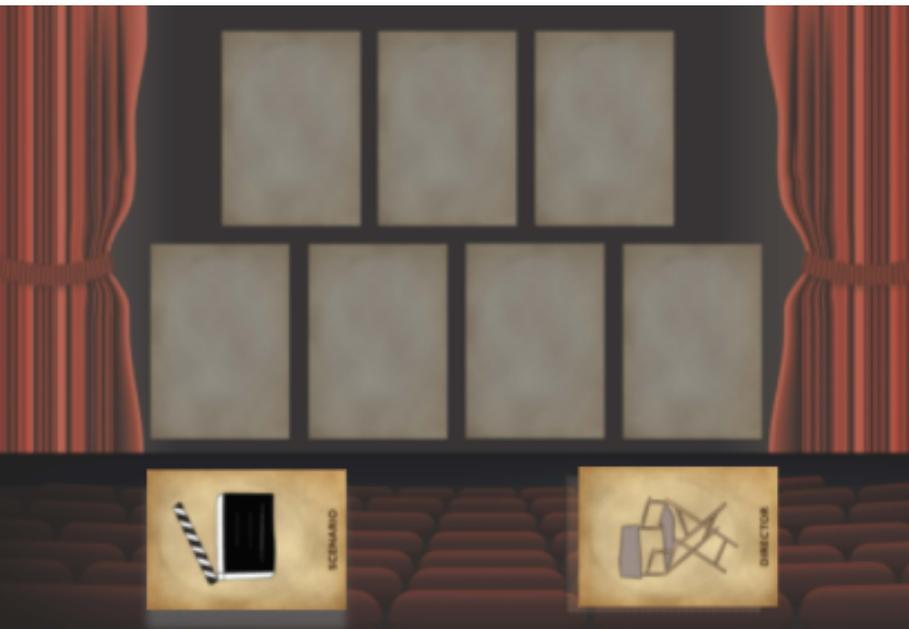
Die wichtigsten Ergebnisse des Projekts sind:

- Ein methodischer Leitfaden für die Durchführung von generationsübergreifenden Spiel-Ko-Kreations-Workshops und -Veranstaltungen, die Bedürfnisse und Spezifikationen von Spielen, die sich auf die Schulung von Menschen mit Demenz konzentrieren, sowie bewährte Verfahren für solche Interventionen. Dieser Leitfaden wird es ermöglichen, die Ergebnisse des Projekts auf andere Organisationen oder Länder zu übertragen.
- 8 Serious Games, die in den Pilot-Workshops in Griechenland, Italien und Rumänien als Ideen entwickelt und in der Partnerschaft mit Menschen mit Demenz und jungen Freiwilligen getestet wurden.
- Ein E-Kurs für Fachleute, Betreuer*innen und Freiwillige, der Schulungsmaterial über Demenz, Anleitungen zur Durchführung von Workshops zur gemeinsamen Entwicklung von Spielen und zum Spielen der BRIDGE-Spiele enthält.



Zusätzliche Ressourcen finden Sie unter den folgenden Links:

- [Challedu- Inklusion | Spiele | Bildung](#)
- [BRIDGE PROJEKT WEBSEITE](#)
- [Intellectual Output 1- Methodischer Leitfaden von BRIDGE](#)
- [Intellectual Output 2- Serious Games von BRIDGE](#)
- [Intellectual Output 3- E-Kurs](#)



THERAPEUTISCHE ECHTZEIT-LESUNGEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN, DIE IN PFLEGEHEIMEN LEBEN, ODER FÜR ÄLTERE MENSCHEN, DIE NICHT SELBST LESEN KÖNNEN, IN KRANKENHÄUSERN ODER ZU HAUSE



Griechenland



Organization

Reading for Others



Hauptbereich:

Aufnahme von Hörbüchern für Blinde

Ort:

25 Altenheime in Athen, 4 in Chania (Kreta), 5 in Herakleon (Kreta)

Teilnehmende:

3.562 ältere Menschen
510 Freiwillige

Frequenz:

1 Tag in der Woche in jedem Pflegeheim für 5 Jahre

Art:

Therapeutisches Vorlesen, insbesondere für ältere Menschen, durch ausgebildete Freiwillige von Reading For Others



Detaillierte Beschreibung:

Reading for Others verfügt über viel Erfahrung in der Planung, Entwicklung und Durchführung von therapeutischen Lesungen für verschiedene soziale Gruppen, wobei wir uns besonders auf therapeutische Lesungen für ältere Menschen spezialisiert haben. Alle Aktivitäten der Organisation wiederholen sich (mindestens wöchentlich) und zielen auf spezifische psychotherapeutische Ergebnisse ab, die anhand von speziell entwickelten Fragebögen gemessen werden, die sowohl unsere Freiwilligen als auch die Nutznießer der Aktionen ergänzen.

Darüber hinaus sind alle Aktivitäten der Organisation so konzipiert, dass sie von Freiwilligen durchgeführt werden können, die immer im Voraus von Schauspieler*innen, Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen und Gerontolog*innen geschult werden, je nach Art des Seminars und der Art der Teilnahme der Freiwilligen.

Reading for Others hat viel Erfahrung mit therapeutischen Lesungen, insbesondere für ältere Menschen, da dies eine der ersten Aktivitäten war, die 2015 durchgeführt wurde. Die Aktion des therapeutischen Vorlesens für ältere Menschen wird von denselben Personen/Freiwilligen jede Woche am selben Ort, am selben Tag und zur selben Stunde in den kooperierenden Altenheimen durchgeführt.



Detaillierte Beschreibung:

In den 5 Jahren, in denen wir kontinuierlich therapeutische Lesungen in Echtzeit durchführen, haben wir mit folgenden Einrichtungen zusammengearbeitet: 25 Altenheime in Athen, 4 in Chania (Kreta), 5 in Herakleon (Kreta). Dabei handelt es sich hauptsächlich um Seniorenheime des öffentlichen Sektors, aber auch privaten Pflegeheimen haben wir positiv beantwortet.

In jedem Altenheim sind 2-3 Freiwillige beschäftigt, und damit sie auf ihre Rolle vorbereitet sind, werden sie zuvor auf einem Seminar geschult, das alle zwei Monate von September bis Mai angeboten wird, damit alle neuen Freiwilligen geschult werden können und auch die Bestehenden die Möglichkeit zur Nachbereitung und zum Erfahrungs- und Wissensaustausch haben. Von 2015 bis 2019 hat die Organisation mit 375 Freiwilligen in Athen, 60 in Chania und 75 in Herakleon zusammengearbeitet, insgesamt also 510.

Durch therapeutisches Lesen wurden etwa 2.500 alten Menschen in Athen, 400 in Chania und 500 in Herakleon geholfen und ihnen Gesellschaft geleistet, insgesamt also 3.400.

Die Gesamtzahl der therapeutischen Lesestunden in den 5 Jahren unserer Arbeit in den drei Städten, in denen wir Freiwilligendienst leisten, beläuft sich auf 6.800 Stunden.



Zusätzliche Ressourcen finden Sie unter den folgenden Links:

- <https://www.giatousallous.org/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wCrkse9i4Ws>
- <https://www.facebook.com/giatousallous>



GENERATIONENÜBERGREIFENDES ERZÄHLEN VON VOLKSMÄRCHEN DURCH KINDER FÜR ÄLTERE MENSCHEN



Griechenland



Organization

Reading for
Others



Hauptbereich

Aufnahme von
Hörbüchern für
Blinde

Ort:

22 Altenheime in Athen
7 Altersheime auf Kreta

Teilnehmende:

550 alte Menschen
230 freiwillige Schüler*innen

Frequenz:

1 Tag in der Woche in jedem
Pflegeheim für 5 Jahre

Art:

Schüler*innen erzählen
älteren Menschen
Volksmärchen



Δetaillierte Beschreibung:

Die Erzählungen sind ein universelles Bedürfnis der Menschen, ihre Wünsche, Ängste, Hoffnungen, Leidenschaften, Träume und Sorgen über ihr Leben auf symbolische Weise auszudrücken. Das Märchen ist ein Versuch, all die Dinge zu behandeln, die einen beschäftigen, und sie mit der Gemeinschaft zu teilen. Es hilft dem Menschen, zu reifen, sich auf die großen oder kleinen Veränderungen in seinem Leben vorzubereiten und Lösungen zu finden, während es gleichzeitig in der Lage ist, ihn zu amüsieren.

Einmal im Monat findet diese Aktion in Altenheimen statt, wo Jugendliche (aus der Mittel- und Oberstufe) den Senior*innen Volksmärchen erzählen. Nachdem die Kinder in zwei fünfstündigen Seminaren von Geschichtenerzähler*innen und Animater*innen geschult wurden, werden sie selbst zu Geschichtenerzähler*innen, indem sie den älteren Menschen in den Heimen, die sie jedes Mal besuchen, jeweils eine Geschichte vorlesen.



Detaillierte Beschreibung:

Das Erzählen von Volksmärchen durch Jugendliche für ältere Menschen ist eine innovative Aktion, die auf Folgendes abzielt:

1. Kinder an die Welt der Volksmärchen heranzuführen. Die Kinder identifizieren sich mit den Held*innen und lernen durch Rollenübernahme symbolisch mit ihren eigenen Leidenschaften, Ängsten und ihrem mangelnden Selbstvertrauen umzugehen.
2. Überbrückung der Kluft zwischen den Generationen. Durch Märchen kommen die Kinder mit den Älteren in Kontakt und interagieren mit ihnen, da Märchen ein Mittel zur Kommunikation zwischen ihnen werden.

Die Vorteile sind für beide Altersgruppen vielfältig. Die Bekanntschaft der Älteren mit den Jugendlichen, die altersmäßig auch die Rolle ihres "Enkels" darstellen, bietet ihnen Freude, psychologischen Auftrieb und Kontakt mit dem modernen Alltag und der Lebensweise. Die Jugendlichen wiederum entwickeln Respekt, Liebe und Fürsorge für das dritte Lebensalter und kultivieren auch die Idee der Freiwilligkeit und des sozialen Engagements.

Jugendliche - Schüler*innen - Freiwillige werden von Geschichtenerzähler*innen - Schauspieler*innen in drei 5-stündigen Seminaren im Erzählen von Volksgeschichten geschult.

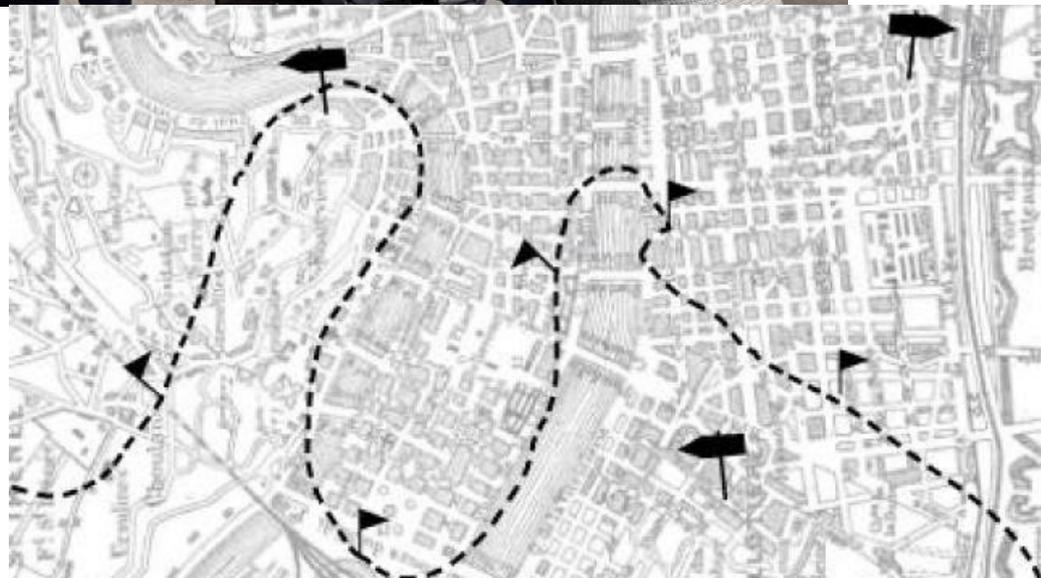


Zusätzliche Ressourcen finden Sie unter den folgenden Links:

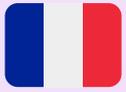
- <https://www.giatousallous.org/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wCrxse9i4Ws>
- <https://www.facebook.com/giatousallous>



GOLD PRAKTIKEN AUS FRANKREICH



DIGITALE SCHATZSUCHE



Frankreich



Organization

E-SENIORS



Hauptbereich:

Digitale Integration
für Senior*innen
und Entdeckung der
Stadt Paris

Ort:

Paris

Teilnehmende:

Senior*innen (60+), die an neuen Technologien interessiert sind. Ideale Teilnehmerzahl von 5 bis 15. Gruppen von 3 oder 4 Senior*innen pro Monitor.

Frequenz:

1-Tages-Event

Art:

Tag mit Spielen und Schatzsuche für Senior*innen



Detaillierte Beschreibung:

Die digitale Schatzsuche ist eine neue Aktivität, die von der Vereinigung E-Seniors initiiert wurde. Im Rahmen eines aktiven Ruhestands lädt der Verein Senior*innen aus der Region Paris ein, an einem digitalen Spaziergang in einem zuvor ausgewählten Pariser Viertel teilzunehmen. Ziel ist es, berühmte oder weniger bekannte Orte in der französischen Hauptstadt mit Hilfe der heutigen Orientierungstechnologien zu entdecken (Tablets, QR-Codes, Geolokalisierung...). Die Idee ist, die Senior*innen zu ermutigen, sich zu bewegen und während dieses zweistündigen Spaziergangs Spaß zu haben.

Der aktive Ruhestand ermöglicht es den Senior*innen, dank der digitalen Technologien zu "Akteur*innen ihres Lebens" zu werden. Diese Aktivität verbindet die amüsante Seite einer Schatzsuche mit Rätseln, die digitale Seite mit modernen technologischen Werkzeugen und schließlich die anregende und energiegeladene Seite des Gehens.

Das E-Seniors-Team ist aktiv an der Gestaltung und Durchführung der Schatzsuche beteiligt. Bei dieser Aktivität müssen die Teilnehmer*innen (ca. 8 Personen) einen Rundgang von ca. 6 bis 8 Schritten absolvieren, der durch in Paris platzierte Rätsel in Form von QR-Codes gekennzeichnet ist. Um diese Rätsel zu lösen, müssen sie das Internet, Google Maps oder die Sprachsuche usw. nutzen.



Für die Durchführung einer Schatzsuche mobilisiert der Verein die folgenden Humanressourcen:

- **Zwei Aktionsmanager*innen**, deren Aufgabe vor allem darin besteht, die ersten Erkundungen durchzuführen, die Rätsel zu erstellen und sie in die den Teilnehmern zur Verfügung gestellten Tablets und digitalen Anwendungen einzubauen. Sie sorgen auch für den ordnungsgemäßen Ablauf der Wanderung und helfen bei der Orientierung der Teilnehmer*innen.
- **Ein*e Freiwillige*r**, dessen/deren Aufgabe darin besteht, den Ablauf der Wanderung zu unterstützen und eventuell den Verantwortlichen bei der Vorbereitung des Spiels zu helfen.
- **Ein*e Unterauftragnehmer*in**, der bei der Erstellung der Rätsel hilft.

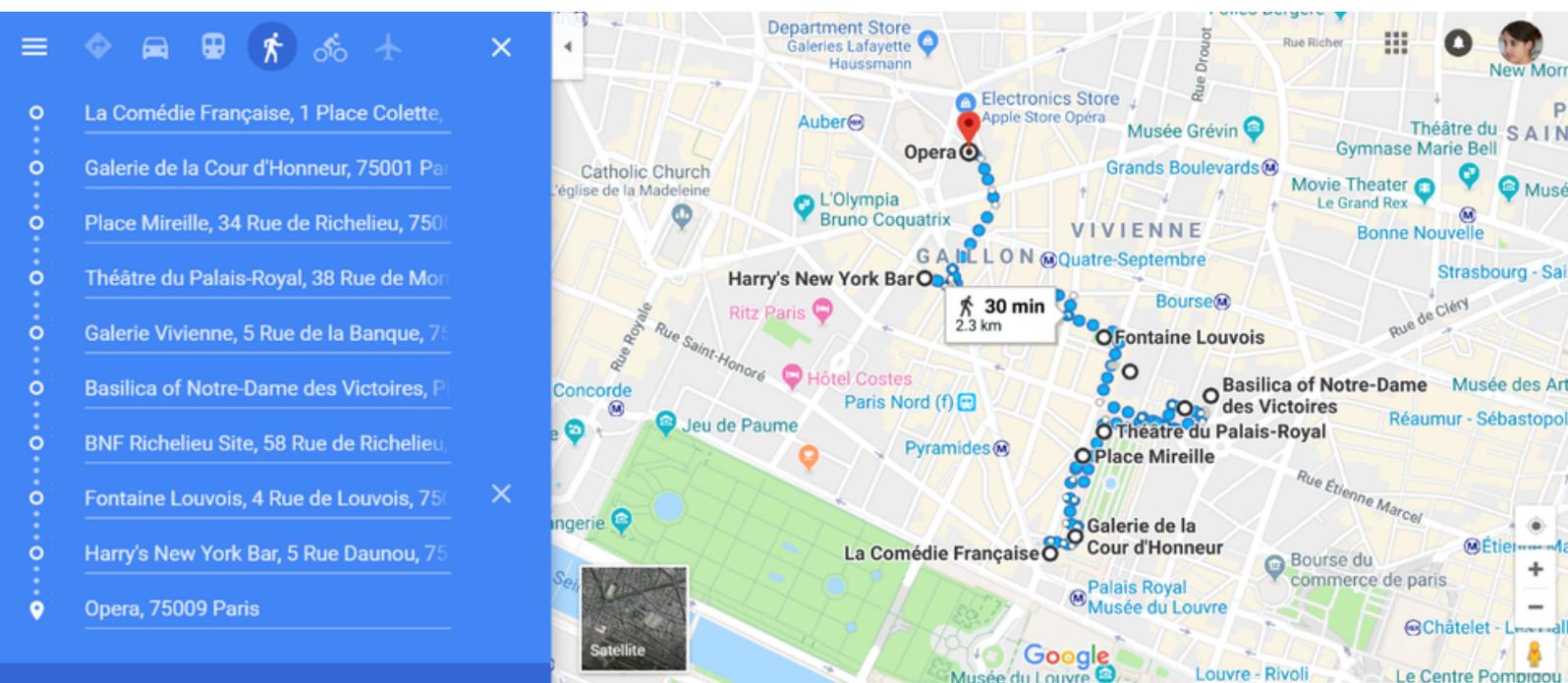
Material: Tablet, Papier, Klebeband, QR-Code-Hinweis, Internet-Verbindung

App für QR-Code-Generator: <https://www.qr-code-generator.com/>

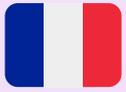
App zum Scannen von QR-Codes: siehe auf Google Apps oder Apple Store

Ergebnisse

Die Senior*innen waren zufrieden. Es wurden 3 Kurse entwickelt. Einer im Marais-Viertel, der mit den Senior*innen getestet wurde, und neue Kurse auf dem Friedhof Père Lachaise und im Louvre-Viertel.



SPASS AM WANDERN FÜR GOLDENES ALTERN



Frankreich



Organization

E-SENIORS



Hauptbereich:

Körperliches und
emotionales
Wohlbefinden für
Senior*innen.

Ort:

Paris

Teilnehmende:

Senior*innengruppen

Frequenz:

1-Tages-Event

Art:

Wandern nach einem GPS in
einer Gruppe



Detaillierte Beschreibung:

E-Seniors organisierte einen Spaziergang durch den Park Buttes Chaumont und das Viertel Belleville in Paris. Dieser Spaziergang wurde im Rahmen des **FunWalking MOOCs** organisiert. Dies ist ein Online-Kurs, der allen offen steht und ebenfalls von E-Seniors entwickelt wurde.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu **ermutigen, mehr zu Fuß zu gehen**, sich für Gruppenwanderungen zu organisieren und das im Kurs erworbene Wissen umzusetzen. Es handelt sich um einen dreistündigen Kurs, der von drei Stunden Praxis begleitet wird.

Das Ziel ist es, **die Menschen in Bewegung zu bringen**. Das Ziel ist es, **10.000 Schritte pro Tag** zu gehen, das sind 8 Kilometer oder 2 Stunden, ohne dabei an die Anstrengung und Ermüdung zu denken, denn **der Geist ist mit den Schritten und dem Ziel des Ausflugs beschäftigt**. Es gibt auch einen sozialen Zweck, u. a. durch die Erstellung von Touren, die anderen MOOC-Wanderern angeboten werden.

Der MOOC existiert in vier Sprachen (Französisch, Englisch, Spanisch, Deutsch).

In den Lektionen lernt man, wie man:

- Wie man seine Schritte mit einer App misst
- Wie man einen Rundgang auf OpenStreetMap erstellt
- Einen Schrittzähler auswählen
- Wie man ein verbundenes Armband auswählt
- Wie man sich zum Laufen anzieht
- Die Wahl der Schuhe
- Das Survival-Kit für Wander*innen

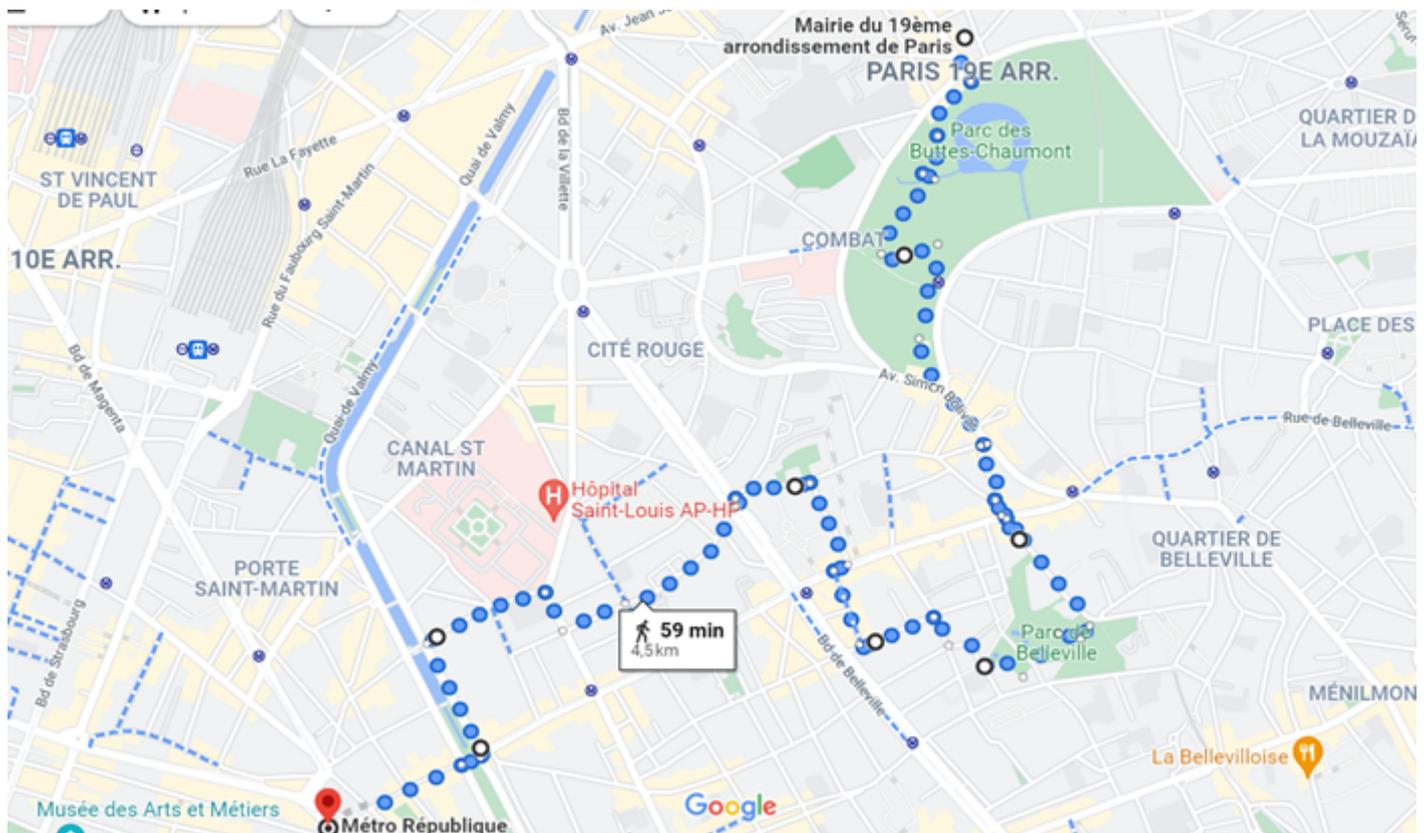


Ein Beispiel für eine Aktivität: Wandern in den Buttes Chaumont:

Unser Team organisierte eine **Wanderung in Paris in einer freundlichen Atmosphäre**. Die Wander*innen durchquerten die Stadtteile Buttes-Chaumont und Belleville. Der Start war vor dem Rathaus im 19. Arrondissement und das Ziel auf der Place de la République im 10. Arrondissement.

Sie dauerte 2,5 Stunden und umfasste eine Strecke von 6 km mit 80 Metern positivem und 90 Metern negativem Höhenunterschied.

Ziel der Wanderung war es, die Teilnehmer*innen zu **ermutigen, mehr zu Fuß zu gehen**, sich für Gruppenwanderungen zu organisieren und die **im Kurs erworbenen Kenntnisse anzuwenden**.



Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist das Äquivalent von 10.000 Schritten pro Tag das Minimum, das erforderlich ist, um sich fit zu halten, die Gesundheit zu erhalten und das Gewicht zu kontrollieren. Diese tägliche Aktivität ist nicht nur wichtig, um das Risiko der Entwicklung bestimmter schwerer Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Schlaganfall usw. zu vermeiden, sondern verbessert auch unsere Lebensqualität (besseres Schlaf, weniger Stress usw.), unabhängig von unserem Alter.

HÄUSLICHE INTERVENTION



Griechenland



Organization

FRODIZO



Hauptbereich:

Häusliche Interventionen für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen

Ort:

Patras

Teilnehmende:

200 Teilnehmende

7000 Hausbesuche

Frequenz:

3 Besuche pro Woche und Teilnehmende über einen Zeitraum von 6 Monaten

Art:

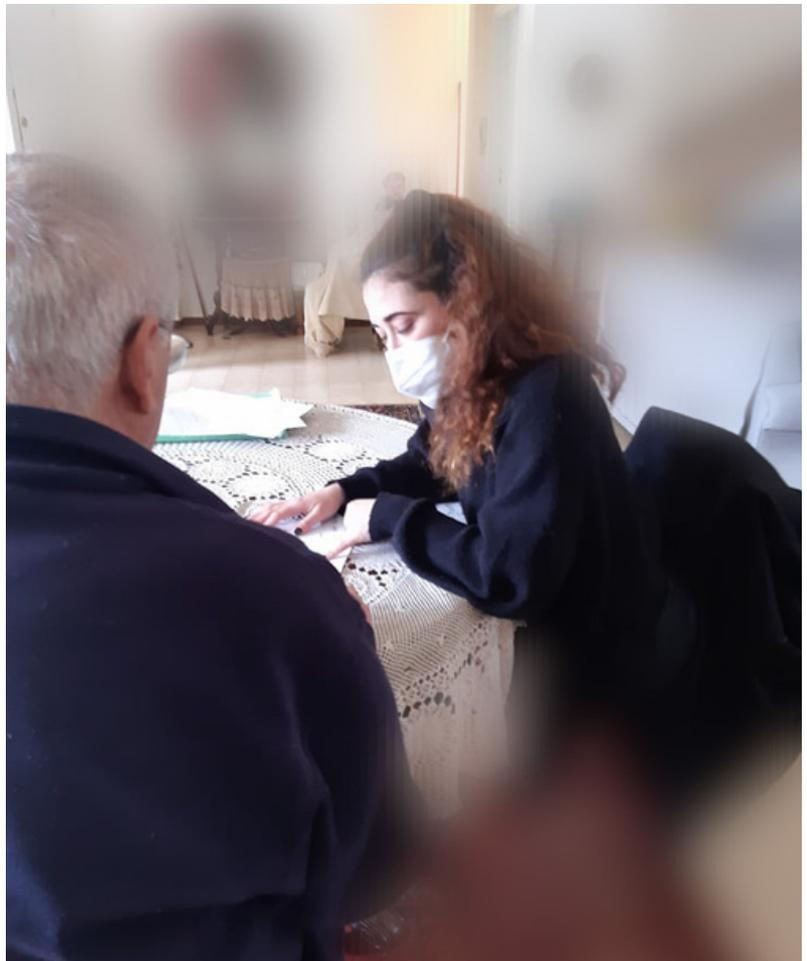
Heimprogramm
Non-pharmazeutische Intervention



Detaillierte Beschreibung:

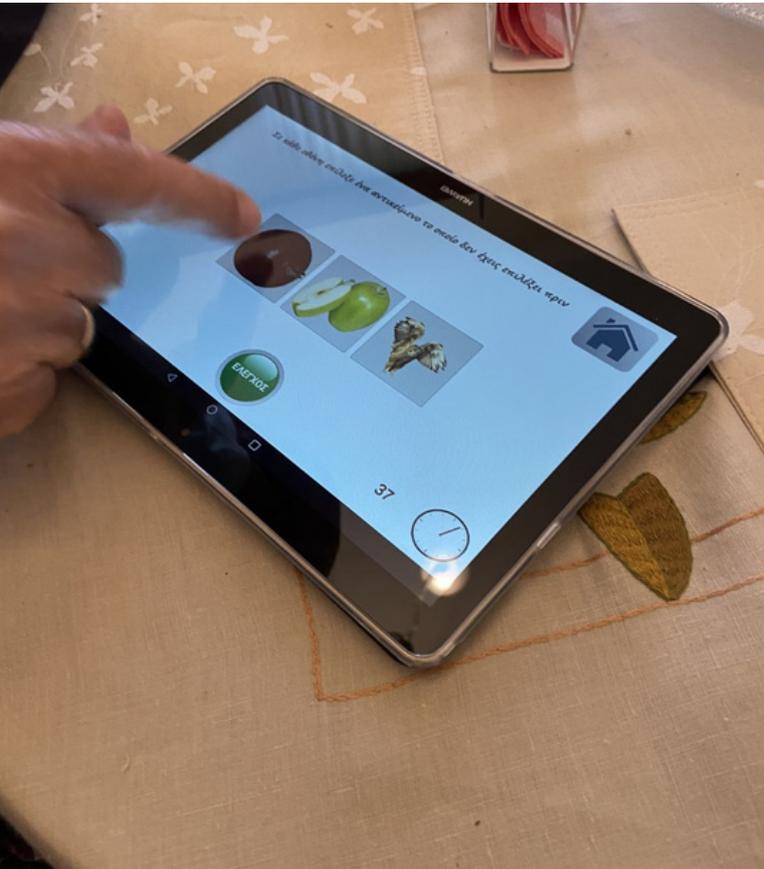
Das Programm zur häuslichen Demenzbetreuung bietet umfassende Dienstleistungen für Menschen mit Demenz und ihre Familien. Das Programm wird in sechsmonatigen Zyklen durchgeführt, in denen jeder Teilnehmer*innen wöchentlich von den Fachleuten des Vereins betreut wird. Menschen mit Demenz werden geistig und körperlich gestärkt, ihre Betreuer*innen werden geschult und beraten, wie sie mit der Realität der Demenz umgehen können und wie sie die Belastung durch die Pflege verringern können. Die Pflegekräfte werden auch in Fragen der Patientensicherheit, der Hygiene, der Sturzprävention und vielem mehr geschult. Die Integration in das Programm erfolgt auf der Grundlage einer Bewertung sozioökonomischer Kriterien und in der Reihenfolge ihrer Priorität.

Die Intervention hat einen individualisierten, ganzheitlichen/mehrdimensionalen und intervenierenden Charakter bei den Patient*innen und einen erzieherischen Charakter für die Pflegekräfte, damit sie den Patient*innen weiterhin eine angemessene Pflege bieten und Interventionen wie mentales Empowerment, Gymnastik usw. anwenden können.



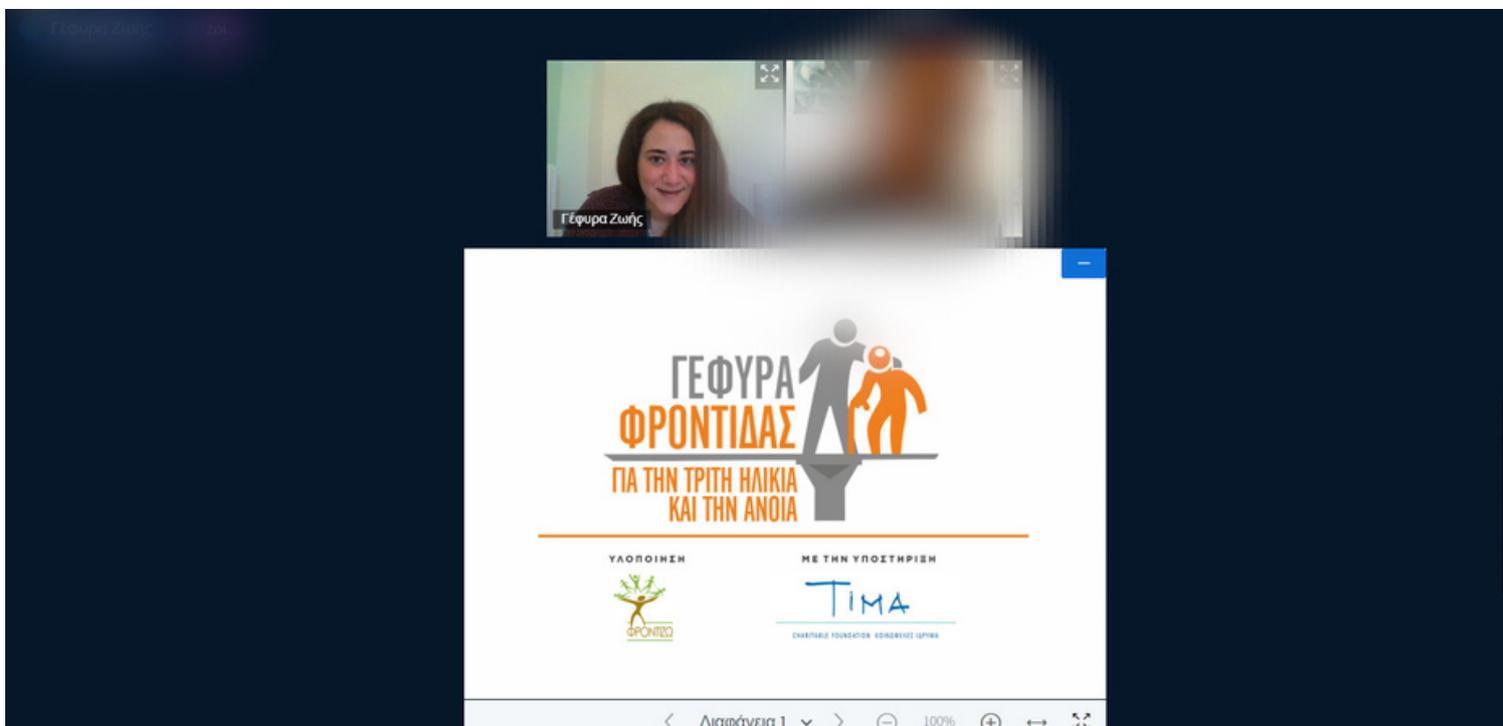
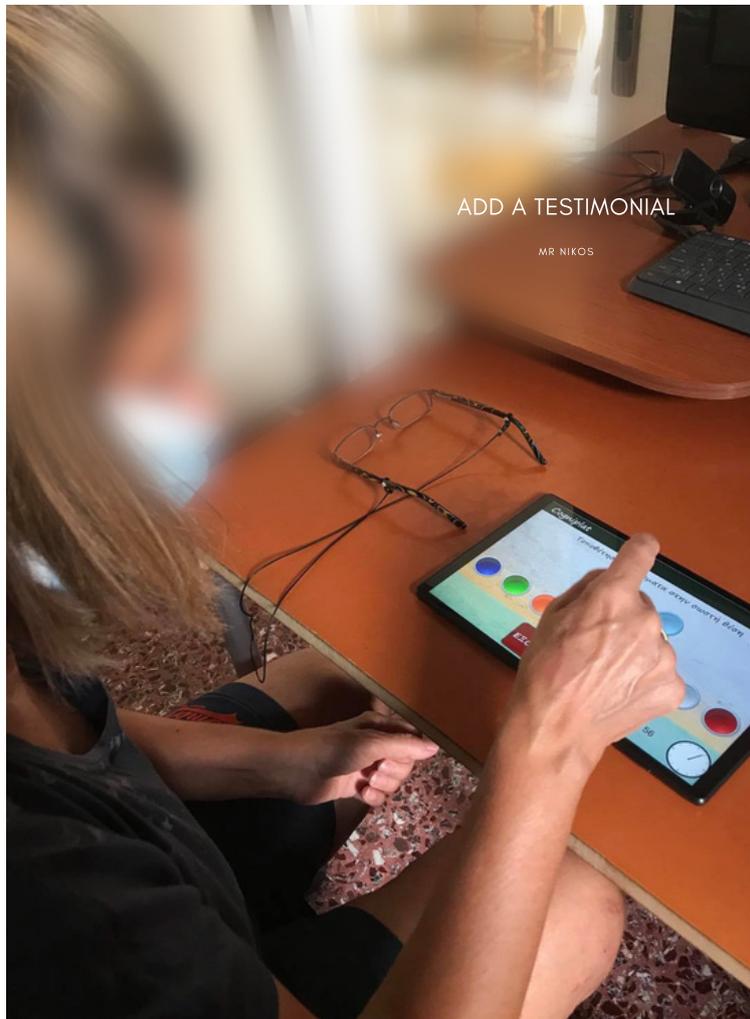
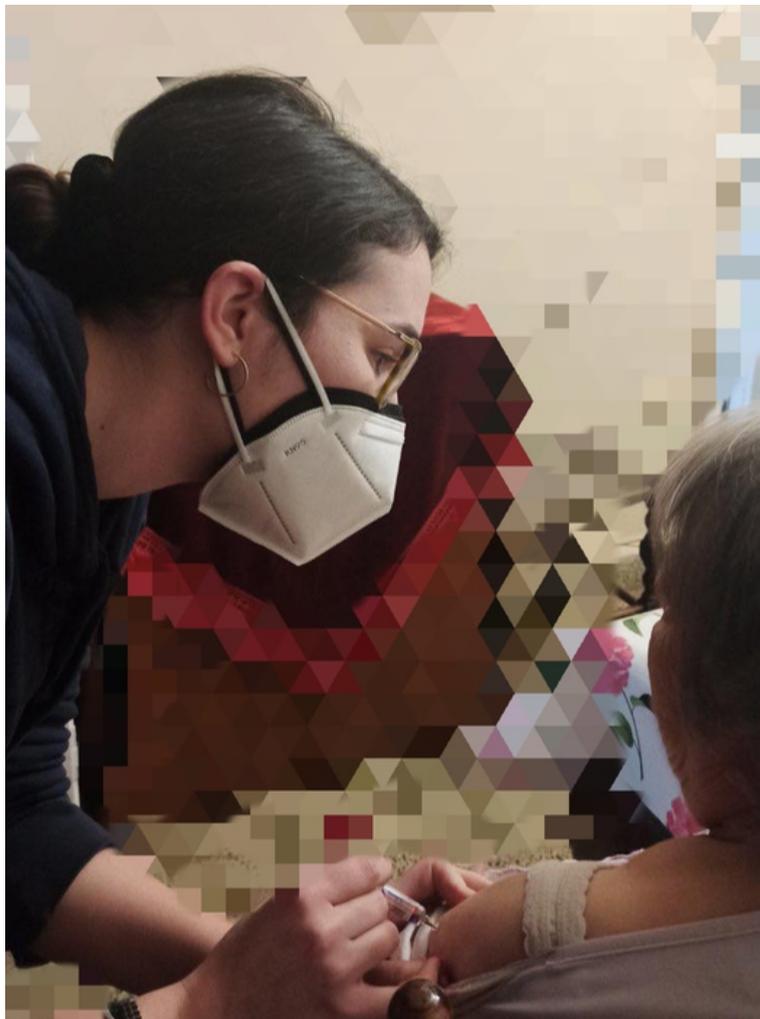
Im Zeitraum 2015-2021 haben stattgefunden:

- 7,000 Hausbesuche durch Fachkräfte des Gesundheitswesens.
- 200 Familien haben Bildungs- und Beratungsdienste für häusliche Interventionen erhalten.
- 292 Pflegekräfte nahmen an Schulungsseminaren für Demenz teil



Zusätzliche Ressourcen finden Sie unter den folgenden Links:

- [Projekt "Pflege meines Gedächtnisses zu Hause"](#)
- [Häusliche Pflege für Menschen mit Demenz](#)
- [Pflege zu Hause für Demenzkranke \(Video\)](#)
- [Körperliche Bewegung zu Hause für Demenzkranke](#)



TAGESPFLEGEZENTRUM



Griechenland



Organization

FRODIZO



Hauptbereich:

Tagespflegezentrum
für Demenzkranke in
Patras

Ort:

Patras

Teilnehmende

100 Demenzerkrankte
120 Betreuungspersonen
150 people over 60 years

Frequenz:

2 Besuche pro Woche und
Teilnehmer*in für 1 Jahr

Art:

Gemeinschaftlicher
Dienst

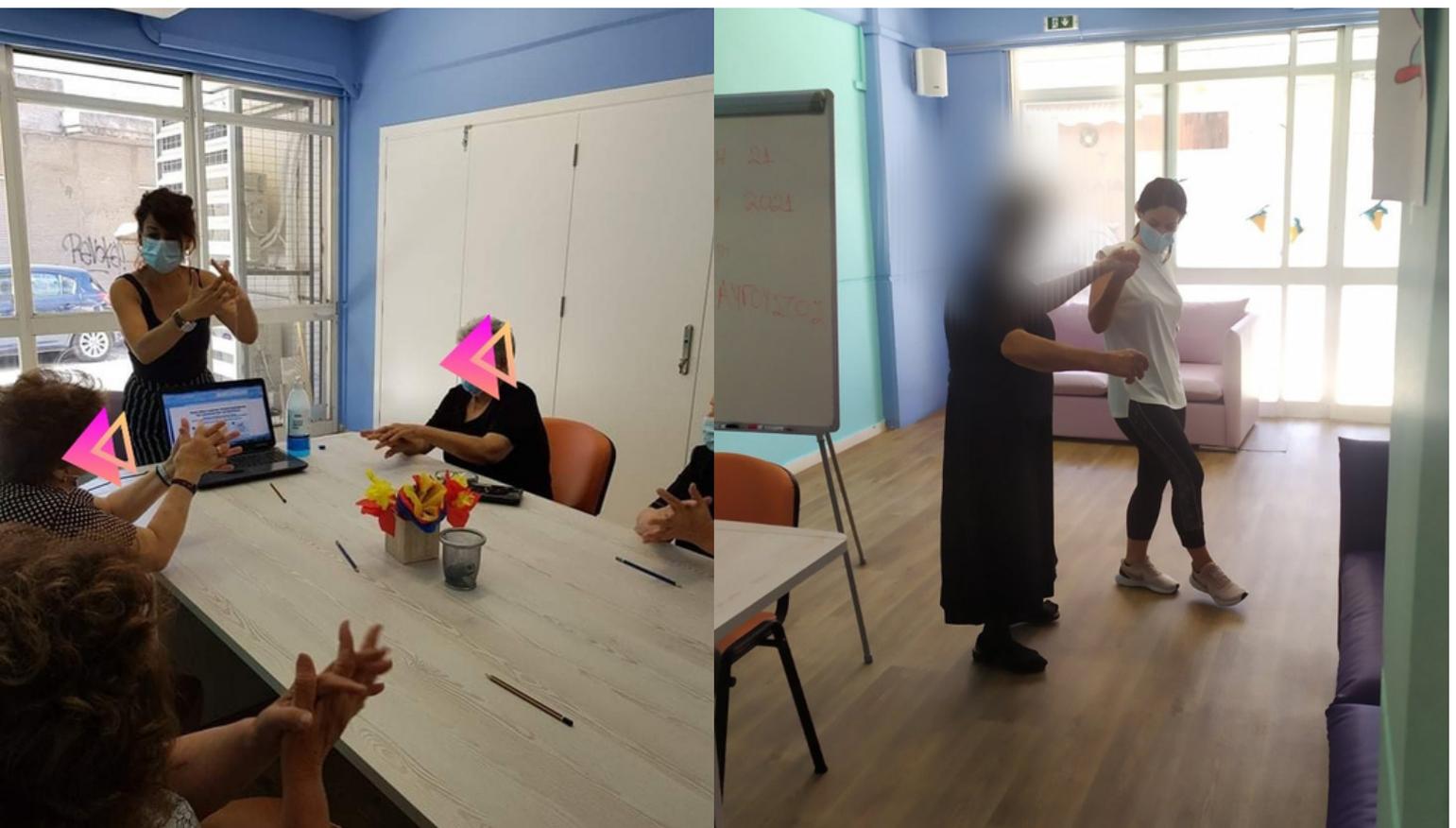


Detaillierte Beschreibung:

Ziel des Tageszentrums ist die Durchführung von Behandlungsprogrammen für Menschen mit der Diagnose Demenz. In den Gruppen werden therapeutische Programme durchgeführt, die darauf abzielen, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit der Menschen mit Demenz zu stärken, sie zu mobilisieren und ihre Fähigkeiten und Kommunikationsfähigkeiten so lange wie möglich aufrechtzuerhalten, zusammen mit Medikamenten (für diejenigen, die sie erhalten). Besonderes Augenmerk wird auch auf die Prävention, Information, Aufklärung und psychologische Unterstützung von Angehörigen von Menschen mit Demenz sowie auf die Sensibilisierung der Gemeinschaft für Demenzfragen gelegt.

Programm zur Verknüpfung von Tageszentren mit lokalen Regierungsstrukturen: Das Programm verbindet das Tageszentrum für Demenzkranke mit den kommunalen Einrichtungen für ältere Menschen wie KAPI und KIFI mit dem Ziel, die oben genannten Strukturen (durch Schulungsmaßnahmen und On-the-Job-Training) und die Bereitstellung von Präventions- und Pflegediensten durch die Fachkräfte der Sozialdienste der örtlichen Behörden miteinander zu verbinden. Die Aktion betrifft die Information und Aufklärung der Bevölkerung über die Methoden der Demenzprävention. Gleichzeitig werden durch die Fachkräfte des Programms neurokognitive Tests bei den Begünstigten der kooperierenden lokalen Behörden durchgeführt und anschließend entsprechende Interventionsprogramme entworfen und umgesetzt.

Personal: Wissenschaftliche Mitarbeiter*innen, Psycholog*innen, Psychiater*innen, Sozialarbeiter*innen, Krankenpfleger*innen, Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen, Verwaltungspersonal



Zusätzliche Ressourcen finden Sie unter den folgenden Links:

- Übersicht über das Tagespflegezentrum für Demenz in Patras
- Tagespflegezentrum - Alzheimer-Tag 2019 (Video)
- Kampagne für den Alzheimer-Tag 2021 (Video)



GOLD PRAKTIKEN IN BULGARIEN



AMBIENTES BETREUTES WOHNEN



Bulgarien



Organization

GENERATIONS



Hauptbereich:

Europäische
Ausbildungsrichtlinien
für AAL-Berufe für
Berufsbildungsanbieter

Ort:

Sofia

Teilnehmende:

Es richtet sich an alle
Interessierten, die den Kurs
verfolgen wollen

Frequenz:

Regelmäßige
Zertifizierungskurse

Art:

Europäisches Curriculum, das auf den
Grundsätzen des ECVET für die
Berufsrollen eines Ambient Assisted
Living (AAL)-Spezialisten basiert



Насоки за разработване на
курсове по професионално
обучение, предназначени за
доставчици на образователни
услуги / работодатели /
работещи в областта на AAL
професиите

Detaillierte Beschreibung:

Ambientes Betreutes Wohnen

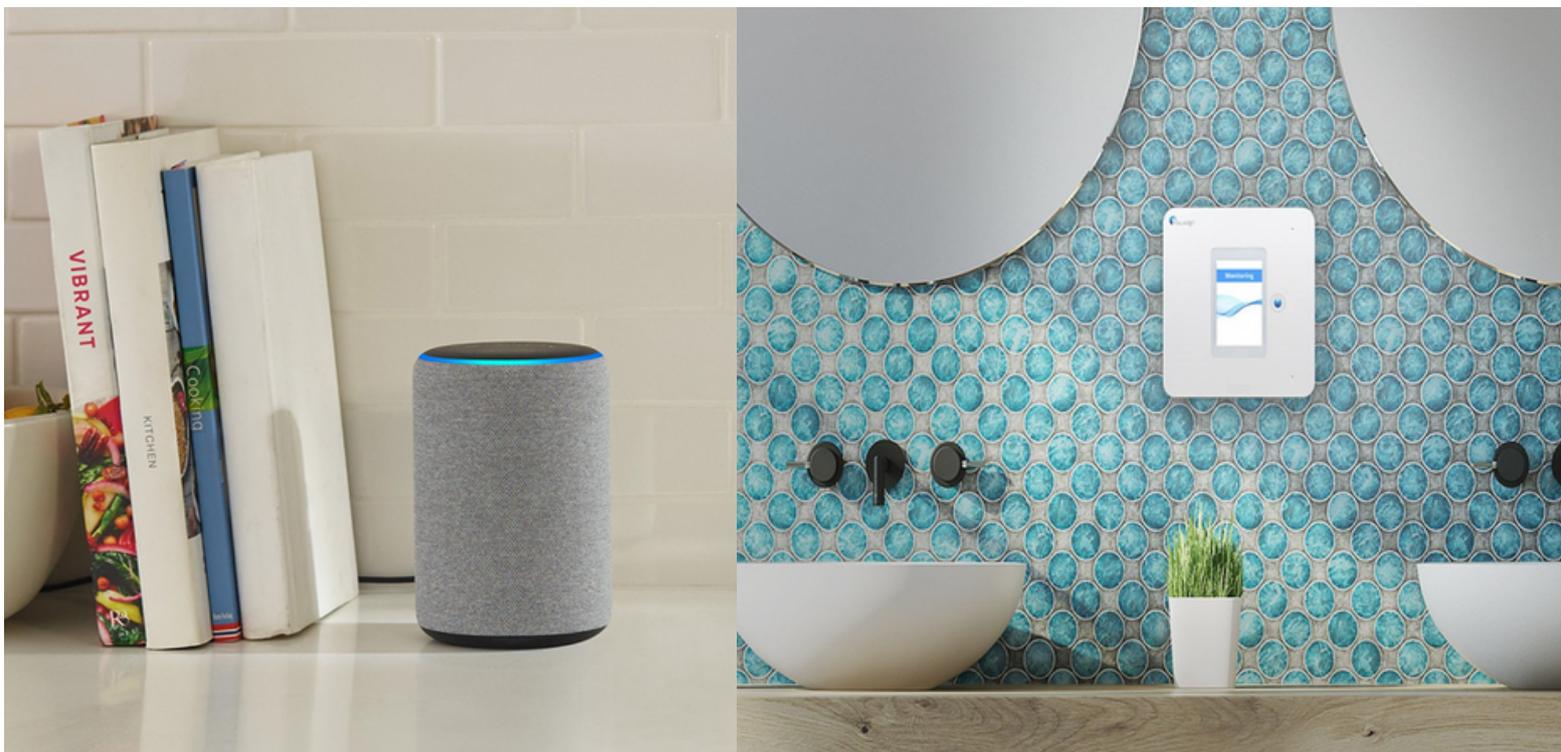
Mit zunehmendem Alter kann zum Beispiel das eigene Zuhause zu einem gefährlichen Ort werden, vor allem wenn man allein lebt oder gesundheitliche Probleme hat. Die Angst vor einem Sturz oder die Unfähigkeit, die täglichen Routinen sicher zu bewältigen, sind oft der Grund für die Entscheidung, aus dem geliebten Zuhause auszuziehen und in eine Einrichtung für betreutes Wohnen zu ziehen.

AAL-Konzept - ist nicht nur ein Thema der technologischen Forschung und Entwicklung, sondern auch ein schnell wachsender Wirtschaftssektor, der neue Arbeitsplätze schafft

- Der demografische Wandel,
- die Nachfrage nach Altenpflege sowie die zunehmende
- Individualisierung der Gesellschaft

sind Fakten, die die Entwicklung des Konzepts des Ambient Assisted Living (AAL) in Europa beeinflusst haben.

Die Idee dahinter ist, die Zeit zu verlängern, in der Menschen in ihrer bevorzugten Umgebung leben können, indem ihre Autonomie, ihr Selbstvertrauen, ihre Mobilität und ihre Sicherheit erhöht werden. AAL ist ein wachsender Wirtschaftszweig, der neue Arbeitsplätze schafft. Es werden AAL-Fachleute benötigt - Fachleute, die wissen, wie man diese Geräte einbaut, installiert, bedient und nutzt; wie man Systeme entwickelt, die Senior*innen und Menschen mit besonderen Pflegebedürfnissen helfen, unabhängiger und sicherer zu leben.



Die Partnerschaft führte umfangreiche Untersuchungen durch, um die Schlüsselkompetenzen, Fähigkeiten und Kenntnisse zu definieren, die in naher Zukunft auf dem AAL-Arbeitsmarkt gefragt sein werden.

Auf dieser Grundlage wurde ein **Kompendium von 5 europäischen AAL-Spezialistenprofilen** definiert:

- AAL-Community Manager*innen,
- AAL-Berater*innen,
- AAL-Wartungsspezialist*innen,
- AAL-Lösungs- und Systementwickler*innen, und
- AAL-Systemarchitekt*innen

Um ein Bild des potenziellen AAL-Arbeitsmarktes zu zeichnen, haben wir mehrere Arbeitsbereiche zusammen mit den AAL-Berufen angegeben. Als Kernbereiche gelten die AAL-Pflege, die für medizinische Fragen zuständig ist, die Entwicklung von AAL-Lösungen und -Dienstleistungen, die für die Entwicklung von AAL-Produkten und deren Bereitstellung auf dem Markt verantwortlich ist, und die AAL Network Providing, das die Kommunikationsinfrastruktur anbietet und unterhält - das könnte für diejenigen interessant sein, die im Bereich der Berufsbildung tätig sind, der formalen Bildung.

AAL hilft älteren Menschen, gesund zu bleiben und ihre Funktionsfähigkeit zu erhalten, trägt zu einem besseren und gesünderen Lebensstil für gefährdete Personen bei, verhindert aber auch die soziale Isolation und erhält das multifunktionale Netzwerk um die Personen aufrecht.

Die Berufsprofile im AAL-Sektor sind wichtig, weil sie auch Pflegekräfte, Familien und Pflegeorganisationen sowie alternde Gesellschaften dabei unterstützen, die Effizienz und Produktivität ihrer Mitglieder zu steigern, indem sie die Ressourcen der älteren Generation nutzen.



DIVERSITÄTSMANAGEMENT



Bulgarien



Organization

GENERATIONS



Hauptbereich:

Diversitätsmanagement der Generationen

Ort:

Sofia

Teilnehmende:

15 Ausbilder*innen nahmen an dem TTT-Pilotkurs teil; er richtet sich auch an alle, die an dem Kurs interessiert sind

Frequenz:

regelmäßige Zertifizierungskurse

Art:

Zertifizierter generationenübergreifender Online-Kurs



Detaillierte Beschreibung:

KURSEINHEITEN

Modul: Generationsübergreifendes Lernen (IGL)

Thema 1: Was ist intergenerationelles Lernen und warum ist es wichtig?

- Was ist eine Generation? Wie unterscheiden sich die Generationen?
- Was ist intergenerationelles Lernen?
- Warum ist generationenübergreifendes Lernen wichtig und was sind die Vorteile für die verschiedenen Interessengruppen?

Thema 2: Herausforderungen für generationenübergreifendes Lernen und wie können sie überwunden werden?

- Herausforderungen für intergenerationelles Lernen, Probleme und Konflikte, die entstehen können.
- Wie können wir die Herausforderungen des generationenübergreifenden Lernens angehen?

Modul: Lernen am Arbeitsplatz. Mentoring

Thema 1: Lernen am Arbeitsplatz

- Überblick über das Lernen am Arbeitsplatz

Thema 2: Mentoring und Coaching

- Merkmale von Mentoring und Coaching
- Etappen des Mentorings
- Aufbau eines Trainingszyklus in Mentoring und Coaching
- Fragen stellen statt Informationen oder Lösungen geben
- Konstruktives Feedback geben
- Überwindung der Beschränkungen des/der Auszubildenden



Thema 3: Kritische Situationen in Ausbildung und Konfliktlösung

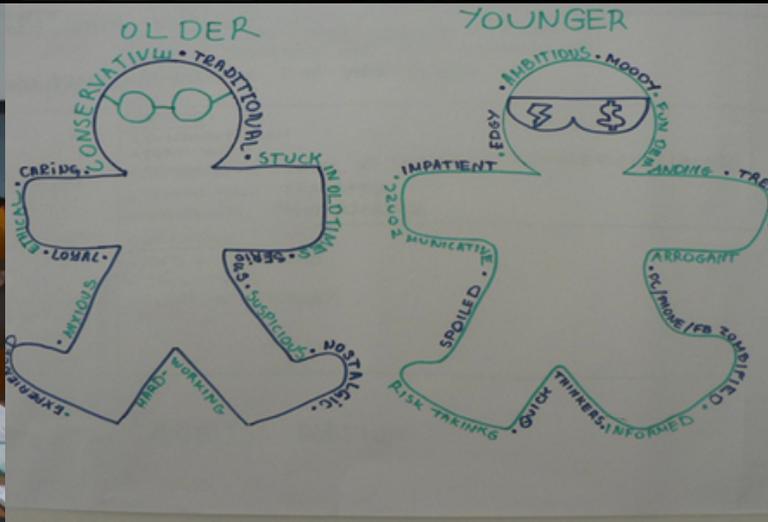
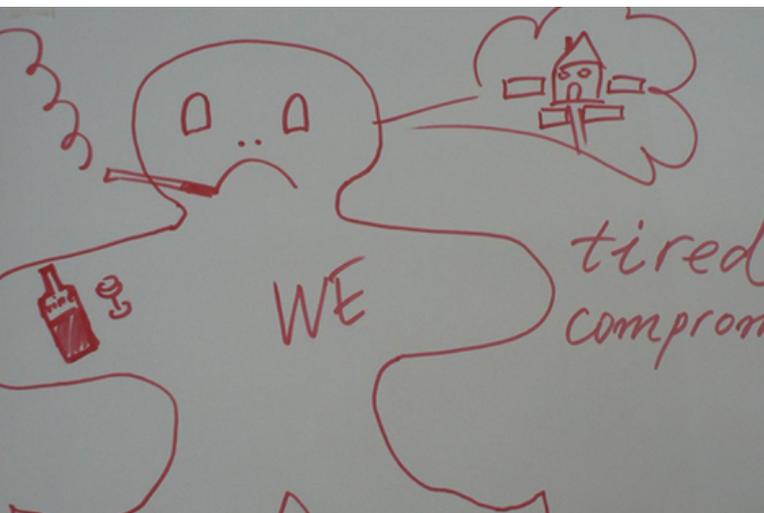
Innovativer Online-Ausbildungskurs Generationenübergreifendes Lernen zu:

- wie generationenübergreifende Praxis für eine Reihe von sozialen Kontexten und Settings relevant sein kann;
- wie man Herausforderungen meistern und Barrieren überwinden kann, wenn man Generationen zusammenbringt;
- Ansätze, die darauf abzielen, generationenübergreifende Aktivitäten zugänglich und integrativ zu gestalten;
- Planung und Evaluierung generationenübergreifender Praktiken usw.

Der Kurs könnte auch Teil eines jeden Management-Lehrplans sein und auch jede Management-Ausbildung bereichern, da der Kurs auf Problemlösungsansätze eingeht.

Der Kurs ist maßgeschneidert für Manager, Unternehmen und Organisationen, die in Teams mit erheblichen Altersunterschieden innerhalb der Teammitglieder arbeiten: von 20 bis 65 - das Ergebnis sind Unterschiede im Denken, in der Ausbildung, im Wissen und in den Fähigkeiten - all dies kann zu Konflikten führen, zu geringer Arbeitseffizienz, zu schlechter Kommunikation und einem schlechten Arbeitsumfeld.

Daher sind diese generationenübergreifenden Fragen angesichts des demografischen Wandels sehr wichtig, und Behörden und Arbeitgeber sind daran interessiert, Diversitätsmanagement in der täglichen Arbeit umzusetzen.



SENIOR SOCIAL ENTREPRENEURING



Bulgarien



Organization

GENERATIONS



Hauptbereich:

Aufbau von Kapazitäten bei Senior*innen, um als Vermittler*innen des sozialen Wandels in Gemeinden zu fungieren

Länder:

Dänemark
Frankreich
Spanien
UK
Italien

Teilnehmende:

lokale Senior*innen, die als Vermittler*innen des sozialen Wandels in ihren Gemeinden agieren

Dauer:

2 Jahre

Art:

Erasmus+ Projekt



Detaillierte Beschreibung:

Soziale Innovationen entstehen nicht von selbst. Während ihres gesamten Lebenszyklus müssen sie unterstützt und gefördert werden, wenn sie einen Einfluss auf die Gesellschaft und die Wirtschaft haben sollen.

Wir haben ein ERASMUS+ Projekt - Senior Social Entrepreneurship - durchgeführt, das auf eine Schlüsselbotschaft der Kommissionspolitik antwortet: Menschen befähigen, den Wandel vorantreiben - soziale Innovation in der Europäischen Union.

Es geht um die aktive Einbindung älterer Menschen im Vorruhestands- oder Rentenalter in das soziale und wirtschaftliche Leben der Gemeinschaft auf unterschiedliche Weise.

Die Idee des Projekts Senior Social Entrepreneurship - BUILDING CAPACITY AMONG SENIORS TO SERVE AS SOCIAL CHANGE BROKERS IN COMMUNITIES ist es, Erfahrungen zwischen Menschen über 55 Jahren auszutauschen, sie zu motivieren, sich aktiv am sozialen und wirtschaftlichen Leben zu beteiligen und unter ihnen unternehmerische Fähigkeiten zu entwickeln, um Unternehmer zu werden - um soziale Unternehmen zu führen.

Es geht darum, wie Teams von Senior*innen mobilisiert werden können, um kleine Gemeinschaftsprojekte zu entwickeln und darüber hinaus Kapazitäten unter ihnen aufzubauen, um als Vermittler*innen des sozialen Wandels in diesen Gemeinschaften zu fungieren, indem sie den Bedarf an sozialem Wandel erkennen, relevante Interessengruppen und Bürger*innen zusammenbringen und den Prozess des sozialen Wandels erleichtern oder vorantreiben und die Prozesse des sozialen Wandels nutzen, um ihre Aktivitäten durch die Schaffung eines geeigneten organisatorischen Rahmens aufrechtzuerhalten, sei es als Freiwillige, Vereinsmitglieder, Angestellte, Berater*innen oder Anbieter*innen sozialer Dienstleistungen.



Das Projekt vereint 3 Hauptprioritäten der Europa 2020 Politik:

1. Die Notwendigkeit, die wachsende Zahl der europäischen Senior*innen als aktive soziale und wirtschaftliche Akteur*innen zu halten oder wieder zu gewinnen
2. Die Notwendigkeit, soziale Innovation als Alternative zu traditionellen öffentlichen Dienstleistungen zu schaffen
3. Die Notwendigkeit, unternehmerische Denkweisen und Eigeninitiative in den Gemeinden zu fördern

Das Projekt bringt diese politischen Erfordernisse in einer starken, systematischen und nachhaltigen, aber dennoch praktischen und realistischen Weise zusammen: Es mobilisiert Gruppen von Senior*innen in europäischen Gemeinden, um die Fähigkeit aufzubauen, als **SOZIALE VERÄNDERUNGSBROKER** in den Gemeinden zu agieren, den Bedarf an sozialem Wandel zu identifizieren und den Veränderungsprozess zu erleichtern, indem es relevante Stakeholder in allen relevanten Sektoren zusammenbringt, einschließlich der Aktivierung von Bürger*innen als Mitgestalter des sozialen Wandels. Ein Senior Social Entrepreneur kann ein **KATALYST** des sozialen Wandels sein.

PERSPEKTIVEN

Das europäische Netzwerk des Projekts, das zusammen mit dem Projekt entwickelt wurde, wird als Plattform für weitere europäische Initiativen dienen, da soziale Innovationen, die von Bürger*innen (in diesem Fall von Senior*innen) vorangetrieben werden, Zeit brauchen, um sich voll zu entfalten. Neue Initiativen können auf den Erkenntnissen des Projekts Senior Social Entrepreneurship und ähnlicher Projekte aufbauen und sich an eine Vielzahl europäischer Finanzierungsmaßnahmen wenden.



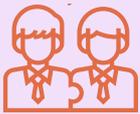
GOLD PRAKTIKEN IN DEUTSCHLAND



WHOLE - WELLBEING AND HEALTHY CHOICES FOR OLDER ADULTS AND THEIR CARERS



Deutschland



Organization

Universität Münster



Hauptbereich:

Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Pflegebedürftigen und ihren Betreuungspersonen

Ort:

Überall

Teilnehmende:

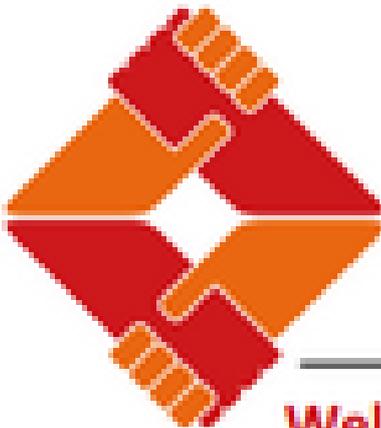
k.A.

Frequenz:

3x pro Woche (Empfehlung)

Art:

E-Learning-Plattform zum Thema körperliche Aktivität



WHOLE

Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers



The Institute of Sports Science at the university of Münster (Germany),
Coordinator



BF1 Oberösterreich (Austria)



Association Generations (Bulgaria)



The Zinman College of Physical Education and Sport Sciences at the Wingate Institute (Israel)



PLinEU (Poland)



Interactive 4D (France)



Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg (Germany)



Frodiza (Greece)



Egropa – European Group for Research into Elderly and Physical Activity

Detallierte Beschreibung:

Das Projekt WHOLE "Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers" (Wohlbefinden und gesunde Entscheidungen für ältere Erwachsene und ihre Betreuungspersonen) ist ein von der Europäischen Union finanziertes Projekt, das darauf abzielt, die Gesundheit und das Wohlbefinden sowohl von Pflegebedürftigen als auch von ihren Betreuungspersonen zu verbessern. Körperlich aktiv zu sein und sich gesund zu ernähren kann sich in jedem Alter positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Sowohl Pflegende als auch Pflegebedürftige können von einfachen Änderungen der Routine profitieren, die zu körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung führen. Solche Veränderungen können auch den Alltag abwechslungsreicher gestalten und die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit verbessern. Vor diesem Hintergrund haben die Projektpartner von WHOLE, die sich aus Fachleuten aus Deutschland, Österreich, Griechenland, Bulgarien, Irland und Israel zusammensetzen, eine umfassende E-Learning-Plattform entwickelt, um körperliche Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag von Pflegenden und Pflegebedürftigen zu integrieren. Die E-Learning-Plattform umfasst zwei Module zu den Themen Bewegung und Ernährung. Außerdem werden wichtige Hintergrundinformationen geliefert, z. B. warum WHOLE genutzt werden sollte, wer teilnehmen kann und zusätzliche Tipps. Außerdem haben Sie Zugang zu den Projektergebnissen, Kontaktinformationen und einer Übersicht über alle beteiligten Partner. Die Plattform ist in verschiedenen Sprachen verfügbar, nämlich in Englisch, Deutsch, Griechisch, Bulgarisch und Hebräisch.



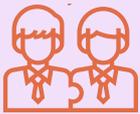
- Das Modul für körperliche Aktivität enthält Informationen über die Vorteile körperlicher Aktivität, eine Anleitung zur Verwendung des Moduls, Sicherheitsrichtlinien, die Übungen selbst und die Fortschrittskontrolle. Die Übungen sind in die Kategorien Aufwärmen, Aerobic, Oberkörperübungen, Unterkörperübungen, Gleichgewicht und Koordination sowie Partnerübungen unterteilt. Jede Kategorie bietet je nach verwendeter Ausrüstung unterschiedliche Optionen. So gibt es zum Beispiel Übungen ohne Geräte, mit einem Ball, mit einem Gummiband oder mit Hanteln. Es gibt eine große Vielfalt an Übungen, so dass Sie frei wählen können, welche Übungen Sie in Ihr Training integrieren möchten. Ein spezielles Tool hilft Ihnen, Ihre ausgewählten Übungen anzukreuzen und fasst sie in einem pdf-Dokument zusammen. Alle Übungen werden von Videos und kurzen mündlichen/schriftlichen Anleitungen begleitet, so dass die Ausführung der Übungen erleichtert wird.
- Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/>



ACTIMENTIA



Deutschland



Organization

Universität Münster



Hauptbereich:

Körperliche
Aktivität in den
Alltag einbauen

Ort:

k.A.

Teilnehmende:

k.A.

Frequenz:

k.A.

Type:

Online-Plattform für körperliche
Aktivität



Detaillierte Beschreibung:

- Worum geht es bei Actimentia?
 - Die Zahl der Menschen, die weltweit mit Demenz leben, nimmt ständig zu. Demenz ist eine der Hauptursachen für Behinderungen und Abhängigkeit bei älteren Menschen weltweit und geht häufig mit einem Prozess der sozialen Ausgrenzung einher. Sie hat nicht nur erhebliche Auswirkungen auf die Betroffenen selbst, sondern auch auf Betreuungspersonen, Familien und Gemeinschaften. Demenz ist eine Krankheit, die sich allmählich entwickelt, und ein geeignetes Bewegungsprogramm kann den Zustand von Demenzpatient*innen verbessern. Bewegung kann auch die Lebensqualität der Patient*innen verbessern und das Fortschreiten der Demenz verzögern. Genau hier setzt das Actimentia-Projekt an! Actimentia zielt darauf ab, grundlegende Fähigkeiten in Bezug auf körperliche Bewegung und Aktivität für formelle und informelle Pflegekräfte zu entwickeln, damit sie diese regelmäßig während ihrer Pflegeaufgaben einsetzen können, um das Wohlbefinden der Demenzpatient*innen zu erhalten und um übermäßigen Stress und Burnout zu vermeiden. Die Hauptzielgruppe des Projekts sind formelle/informelle Pflegekräfte und einschlägige Fachleute (Sozialarbeiter*innen, Sportlehrer*innen). Sie betreuen oder pflegen ältere Menschen, bei denen MCI (leichte kognitive Beeinträchtigung) oder Demenz diagnostiziert wurde, entweder im frühen, mittleren oder späteren Stadium der Krankheit. Die zweite Zielgruppe sind natürlich Demenzpatient*innen.



- Das Erasmus+ Projekt Actimentia wird von der Europäischen Union finanziert und von der Universität Münster (Deutschland) und sieben weiteren Partnern aus sieben Ländern geleitet. Ziel ist es, körperliche Aktivität in den Alltag einzubauen und so zu einer Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Actimentia bietet drei Bereiche an: Tänze, Exergames und Kurse für körperliche Aktivität.
 - Im Bereich Tanzen werden drei Tänze angeboten. Jeder Tanz kann beliebig lange und mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden. Es gibt Tänze, die man einzeln, aber auch in der Gruppe oder zu zweit machen kann.
 - Ein Exergame ist eine Kombination aus Training und Spiel. Sie ahmen einfache Bewegungen nach, die von einem Avatar gezeigt werden, während Sie sich auf einer Skipiste befinden. Sie beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining. Wenn Sie möchten, können Sie sich mit zusätzlichen kognitiven Aufgaben herausfordern.
 - Im Bereich der körperlichen Aktivität werden 8 Lektionen angeboten, die jeweils etwa 30 Minuten dauern. Jede Lektion umfasst eine Vielzahl von Übungen: Aerobic-Übungen, Übungen für den Oberkörper, Übungen für den Unterkörper, Gleichgewicht und Koordination und Zusammenarbeit zu zweit. Es wird empfohlen, mit 1-2 Lektionen pro Woche zu beginnen, bis Sie 5-7 Mal pro Woche erreichen. Zusätzlich gibt es ein Video mit dem Titel "Warm up". Dieses Video dauert ca. 11 Minuten und es wird empfohlen, es jeden Tag zu machen - möglichst morgens beim Aufstehen. Die Videos sind dem WHOLE-Projekt entnommen.
- Die Auswirkungen des Trainings fördern die Autonomie und Gesundheit von Patient*innen und Pflegepersonal und tragen zur Prävention und Verzögerung von Demenz und MCI bei.



ACTIVE I - HEALTHY ACTIVE LIVING FOR SENIORS



Deutschland



Organization

Universität Münster



Hauptbereich:
Verbesserung der
gesunden Lebensweise

Ort:

Variabel

Teilnehmende:

Mehr als 2000

Frequenz:

Unregelmäßig

Art:

Kurse, Online-Planer und
Veranstaltungen für Senior*innen



Detaillierte Beschreibung:

- Die europäische Gesellschaft altert sehr schnell. Es ist eine Herausforderung, ältere Menschen darüber aufzuklären, welche Maßnahmen sie ergreifen sollten, um ein gesundes und aktives Leben zu führen. Die Teilnahme an regelmäßiger, moderater körperlicher Betätigung kann den Abbau von Funktionen verzögern. In den meisten Ländern führt jedoch ein großer Teil der älteren Menschen ein sitzendes Leben. Das Projektkonsortium schlägt Lösungen vor, um Senior*innen für die Richtlinien für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren, sie über die richtige Ernährung zu unterrichten, ihnen zu helfen, ihren eigenen persönlichen Plan für eine gesunde Lebensweise zu entwerfen und sie über sichere und effektive Bewegung zu beraten.
- Um diese Ziele zu erreichen, werden die Partner einen Forschungsbericht erstellen, in dem die Bedürfnisse der Senior*innen in Bezug auf die Schlüsselkomponenten eines Programms für ein gesundes, aktives Leben beschrieben werden; sie werden den Inhalt eines Kurses für ein gesundes Leben bereitstellen; sie werden einen persönlichen Online-Planer für ein gesundes Leben erstellen, der Tausenden von Senior*innen zur Verfügung steht und grafische Darstellungen von Zielen, Fortschritten und Erfolgen enthält; sie werden innovative Bildungskurse für ein gesundes Leben für ältere Menschen anbieten; sie werden Ausbilder*innen, die mit Senior*innen arbeiten, ausbilden; sie werden ein Handbuch für die Einrichtung von Zentren für aktives Altern bereitstellen; sie werden eine Kampagne für aktives Altern starten und eine große Sportveranstaltung für Senior*innen in Kombination mit einer Valorisierungsveranstaltung für 500 Senior*innen und Entscheidungsträger*innen organisieren.



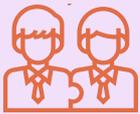
- Das Projekt wird sich auf mehr als 2000 Menschen auswirken. Von der Hauptzielgruppe der über 50-Jährigen werden 100 Personen persönlich geschult und weitere 500 Personen erhalten einen persönlichen Online-Planer für ein gesundes, aktives Leben. Über 60 Ausbilder*innen werden während und nach der Projektlaufzeit geschult. Andere Gruppen, die während und nach der Projektlaufzeit erreicht werden sollen, sind Organisationen für aktives Altern, Seniorenausbilder*innen, Mitarbeiter*innen der Partnerorganisationen, andere Konsortien, die an Projekten für aktives Altern arbeiten, Universitäten, die über aktives Altern forschen, Allgemeinmediziner*innen, die mit Senior*innen arbeiten, Herausgeber*innen von Sport- und Ernährungszeitschriften, die sich mit aktivem Altern beschäftigen, und Entscheidungsträger*innen.
- Das von der EU finanzierte Projekt "Active I - Healthy Active Living for Seniors" zielt darauf ab, Verhaltensänderungen hin zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil für ältere Erwachsene zu fördern. Um dieses Ziel zu erreichen, hat das internationale Projektkonsortium, bestehend aus acht Partnern aus Irland, Italien, Polen, Spanien, Deutschland und Israel sowie der European Group of Research into Elderly and Physical Activity (EGREPA) als assoziiertem Partner, drei wichtige Projektergebnisse erzielt:
 - Der Kurs Gesundes aktives Leben für Senior*innen
 - Ein Online-Planer, Plan50+
 - Eine große Sportveranstaltung namens Sport 50+
- <https://active-i.info/active-i.html>



PROCARE4LIFE



Deutschland



Organization

Universität Münster



Hauptbereich:

Verbesserung der
Gesundheitsversorgung

Ort:

k.A.

Teilnehmende:

14 Partner, 400 Teilnehmende in Pilot 1, 500 in Pilot 2 und 1500 in Pilot 3

Frequenz:

Durchgehend

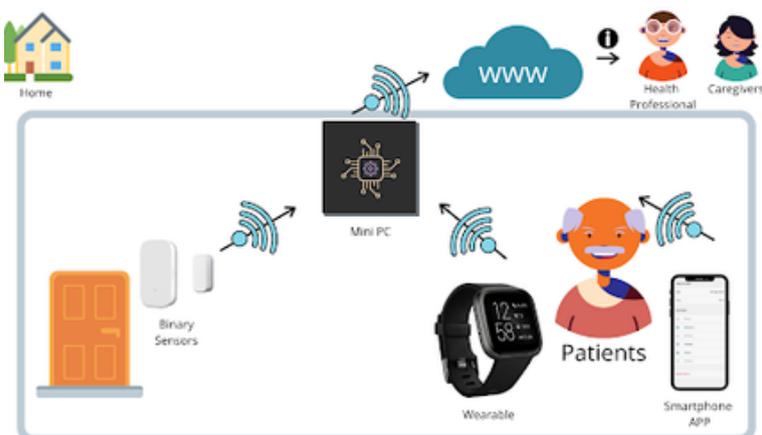
Art:

Integriertes, skalierbares und
interaktives Pflegeökosystem



Detaillierte Beschreibung:

- PROCare4Life ist ein von der EU finanziertes Projekt, das ein integriertes, skalierbares und interaktives Pflege-Ökosystem vorschlägt, das leicht an verschiedene chronische Krankheiten, Pflegeeinrichtungen und Endnutzerbedürfnisse angepasst werden kann und von dem Einzelpersonen, Familien und Angehörige von Gesundheitsberufen profitieren.
- Die Hauptziele sind:
- Ermöglichung der Kommunikation zwischen allen Beteiligten, Verbesserung des Zeitmanagements für Fachkräfte des Sozial- und Gesundheitswesens und Unterstützung bei der Entwicklung einer effizienten, flexiblen und anpassungsfähigen Lösung
- Erleichterung und Verbesserung des Pflegemanagements für ältere Erwachsene, die mit neurodegenerativen und anderen chronischen Erkrankungen leben.
- Ein interaktives, personalisiertes Modell, das entwickelt wurde, um den Bedürfnissen der Nutzer gerecht zu werden, gesunde Gewohnheiten anzunehmen, eine tägliche Routine aufrechtzuerhalten und den Ratschlägen der Pflegeteams zu folgen.
- Ermöglichung der sektor- und fachübergreifenden Kommunikation zur Verbesserung der Zeit- und Kosteneffizienz sowie der Kommunikation mit und zwischen den Nutzern zur Stärkung der Unterstützung.



- Was sind die Projektergebnisse?
 - Projektergebnisse sind alle greifbaren oder nicht greifbaren Ergebnisse der Aktion, wie Daten, Wissen und Informationen, unabhängig von ihrer Form oder Art und unabhängig davon, ob sie geschützt werden können oder nicht.
 - Die wichtigsten verwertbaren Ergebnisse sind die während des PROCare4Life-Projekts erzeugten Ergebnisse, die entweder von den Projektpartnern oder von anderen Interessengruppen genutzt werden können und eine Wirkung erzielen.
 - Bei den Projektergebnissen kann es sich um wiederverwendbare und verwertbare Ergebnisse (z. B. Erfindungen, Prototypen, Dienstleistungen) oder um Elemente (Wissen, Technologie, Prozesse, Netzwerke) handeln, die das Potenzial haben, zu weiteren Forschungs- oder Innovationsarbeiten beizutragen.
 - Maria ist eine Persona, die die Nutzer*innen während der gesamten Laufzeit des PROCare4Life-Projekts begleitet. In einer Reihe von Animationen können Sie Maria und ihre informellen Betreuungspersonen dabei begleiten, wie sie beginnt, die PROCare4Life-App auf Anraten von Gesundheits- und Pflegeexpert*innen zu nutzen. Das PROCare4Life-System wird auch Marias gleichaltrigen Freund*innen empfohlen, die an anderen neurologischen und chronischen Krankheiten leiden. Maria ist eine 67-jährige pensionierte Lehrerin, die allein lebt, sehr unabhängig ist und mit ihrer Familie in Verbindung steht.
- <https://procare4life.eu/>



MARIA