



Bildungsangebote für Ältere

Gute Beispiele aus der Praxis

Inhalt

3 Vorwort

4 Einführung

Politik und Gesellschaft

- 7 Den Ruhestand aktiv gestalten
- 8 Sorgende Gemeinschaft schaffen
- 9 Lust auf Morgen
- 10 Eine Stimme für Vielfalt und Demokratie
- 12 Politische Bildung, die verbindet

Kunst und Kultur

- 14 Mehr Lebensfreude durch Kultur
- 15 Kulturaustausch in Eigenregie
- 16 Musikalische Zeitreise
in die eigene Biografie
- 18 Vor der Probe erstmal klönen

Begegnung und Austausch

- 20 Lebendige Nachbarschaft
- 21 Kunst entdecken und
gemeinsam kreativ werden
- 22 Gemeinschaft im Quartier
- 24 Teilhabe geht durch den Magen

Gesundheit und Prävention

- 26 Durch die Stadt spazieren und
das Gedächtnis trainieren
- 27 Selbstbestimmt durchs Leben
- 28 Hilfe zur Selbsthilfe
- 30 Sicher im Umgang mit digitalen Geräten
- 31 Begleitung ohne Wenn und Aber
- 32 Ein Rezept, das Lust auf mehr macht

Digitalisierung und Technik

- 35 Frag den Chatbot
- 36 Digital auf Augenhöhe
- 37 Tür zur digitalen Welt
- 38 Hilfe bei der Integration
- 40 Mit Kompetenz ins Internet
- 41 Digitale Teilhabe
- 43 Reinschnuppern in digitale Welten

Bildung themenübergreifend

- 45 Ein etablierter Bildungsanbieter
geht neue Wege
- 46 Forschendes Lernen
- 47 Vielfalt in der Wissenschaft
- 49 Das Wissen der Welt frei Haus

50 Die BAGSO – Stimme der Älteren

51 Impressum

Vorwort

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ Dieses Sprichwort sollte Kinder zum Lernen motivieren, hat aber vor allem Unheil angerichtet: Dass Ältere nicht mehr lernen können, hat sich tief ins kollektive Bewusstsein eingeprägt. Dabei hat die Wissenschaft längst festgestellt, dass unsere Gehirne bis zum letzten Atemzug lernen. Und dass sie umso besser lernen, je mehr sie auch im Alter mit neuen Herausforderungen konfrontiert sind.

Unsere Lebenserwartung hat sich erhöht: Die Phase nach der Erwerbstätigkeit macht gut ein Viertel unserer Lebenszeit aus. Doch wenn von „lebenslangem Lernen“ die Rede ist, bezieht sich das meist auf die Zeit vor der Rente. Bildung ist jedoch nicht nur nötig, um unsere Erwerbsfähigkeit aufrechtzuerhalten, sondern auch danach. Dieser Aspekt wird in der öffentlichen Debatte vernachlässigt. So enthält zum Beispiel der Bildungsbericht der Bundesregierung keine Angaben zu Bildung im Alter. Keine staatliche Instanz sieht sich für die Bildung älterer Menschen in der Hauptverantwortung. Bereits in den letzten Jahren der Erwerbstätigkeit erhalten Beschäftigte viel zu selten Angebote zur beruflichen Weiterbildung. In keinem Lebensalter sind die Klagen darüber höher als in den Jahren vor der Rente. Die Betroffenen fühlen sich diskriminiert – und das zu Recht.

Bildung ist ein Menschenrecht. Lernen erleichtert uns die gesellschaftliche Teil-



habe, erschließt Potenziale, ist aber auch wichtig für unsere Gesundheit und für ein gutes Leben. Das gilt insbesondere dann, wenn sich unsere Umwelt verändert und neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen entstehen. So werden Ältere zum Beispiel oft bei der Digitalisierung abgehängt, weil ihnen die notwendigen Kompetenzen nicht ausreichend vermittelt werden. Eine Gesellschaft, die die Weiterbildung älterer Menschen dem Zufall überlässt, verschleudert ihr Potenzial.

Um allen älteren Menschen Teilhabe zu ermöglichen, fordert die BAGSO seit Jahren eine nationale Bildungsstrategie für Ältere. Bildung im Alter sollte als staatliche Aufgabe verankert sein, und die grundlegenden Daten dazu sollten im Nationalen Bildungsbericht erfasst werden. Außerdem sollte die Geragogik, die

sich wissenschaftlich mit Bildung im Alter beschäftigt, stärker gefördert werden.

Es gibt längst unzählige Beispiele dafür, dass Bildung im Alter nicht nur möglich und nützlich ist, sondern auch Freude macht und zur Lebensqualität beiträgt. In vielen BAGSO-Verbänden hat Bildungsarbeit für ältere Menschen seit Langem einen großen Stellenwert. In dieser Broschüre stellen wir gelungene Projekte vor, die häufig mit großer Eigeninitiative von

Älteren entstanden sind und die Lust machen auf mehr. Damit „Hans“ und „Grete“ und alle zukünftig Älteren erfahren, dass sie lebenslang lernen können, und munter davon Gebrauch machen!

Ihre



Dr. Regina Görner
Vorsitzende der BAGSO

Einführung

Lebenslanges Lernen – diese Formulierung hört man häufig. Doch was ist damit eigentlich gemeint? Muss ich ein Leben lang lernen? Sollte ich? Darf ich? Die Antwort auf diese Fragen ist vielschichtig. Rechtlich betrachtet muss man in Deutschland nach dem Ende der Schulpflicht in der Regel nicht mehr lernen. Dennoch wird in der Ausbildung, im Beruf oder bei ehrenamtlichen Tätigkeiten häufig weiterhin Lernen verlangt. Auch die ständigen Veränderungen unserer Lebenswelt erfordern, dass wir unsere Kompetenzen anpassen oder erweitern. Ich „sollte“ also fortwährend lernen, um zum Beispiel meine Selbstständigkeit zu bewahren und meine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Manchmal gibt es aber auch Verpflichtungen und Barrieren, die uns von Bildungsangeboten abhalten. Dann darf oder kann ich nicht lernen,

obwohl ich es doch eigentlich sollte. „Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung“ heißt es in Artikel 26 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Im Hinblick auf lebenslanges Lernen ist dieses Recht jeder Einzelperson auch eine Chance für die Gemeinschaft: Denn in einer Gesellschaft, in der nicht nur der zahlenmäßige Anteil der Älteren zunimmt, sondern auch ihre politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Bedeutung, sind wir darauf angewiesen, dass Menschen sich auch nach dem Berufsleben weiter fortbilden. Die großen Herausforderungen unserer Zeit – ob Klimawandel, demografische Veränderung, Globalisierung oder Digitalisierung – lassen sich nur gemeinsam mit den älteren Generationen bewältigen. Ihre Fähigkeiten müssen daher kontinuierlich gefördert und gefordert werden.¹



¹ Vgl. Behrendt, J.; Titz, C. (2008): Lernen im hohen Erwachsenenalter. In: Schneider, W.; Hasselhorn, M. (Hrsg.): Handbuch der pädagogischen Psychologie. Göttingen.



Menschen können bis ins hohe Alter Neues lernen.

Und das geht! Menschen können bis ins hohe Alter Neues lernen – nur die Motive und Bedarfe ändern sich: Ältere Menschen lernen primär aus eigenem Antrieb und wollen einen direkten Nutzen darin erkennen.² Zugleich verfügen ältere Menschen über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz, auf dem sie neues Wissen aufbauen können. Weil die Kapazitäten des Arbeitsgedächtnisses mit dem Alter nachlassen, ist es wichtig, sich beim Lernen stärker zu fokussieren und Dinge öfter zu wiederholen. Auch potenzielle Einschränkungen, wie ein nachlassendes Hör- oder Sehvermögen, sollte man berücksichtigen.

Ältere Menschen lernen nicht nur „auf der Schulbank“, also bei Bildungsträgern oder an Hochschulen. Neben diesem formalen Lernen erweitern viele ältere Menschen ihre Fertigkeiten auch durch non-formales Lernen, z. B. im Verein oder

bei anderen ehrenamtlichen Tätigkeiten. Hinzu kommt informelles Lernen, z. B. in der Familie oder auf Reisen. Bei der Entscheidung, sich fortzubilden, spielt der Faktor Geselligkeit oft eine wichtige Rolle.³

Nicht nur die Motive und die Formen des Lernens sind vielfältig, sondern auch die Inhalte. Ältere Menschen interessieren sich für sehr unterschiedliche Themen – von Technik und digitalen Neuerungen über Sprachen und Gesundheit bis hin zu politischer Bildung.⁴

Entsprechend vielfältig sind auch die Bildungsangebote, die uns in der BAGSO immer wieder begegnen. Als wir im Sommer 2024 unsere Mitgliedsorganisationen baten, gute Beispiele für Bildungsangebote vorzuschlagen, erhielten wir mehr als 100 Vorschläge aus ganz Deutschland. Für diese Broschüre haben wir 30 ausgewählt, die beispielhaft zeigen, wie vielfältig, kreativ und innovativ die Bildungslandschaft für Ältere ist. Unser Wunsch ist, dass diese Beispiele viele Menschen inspirieren, motivieren und zu neuen Initiativen anregen.

 2 Vgl. Simon, G.; Gerdenitsch, C. (2012): Geragogisches Grundwissen. Untersuchung zur Qualitätssicherung für Bildung in der nachberuflichen Lebensphase. Wien.

3 Vgl. Bubolz-Lutz, E.; Stiel, J. (2018): Technikbegleitung. Aufbau von Initiativen zur Stärkung der Teilhabe Älterer im Quartier. Witten.

4 Vgl. Schramek, R.; Stiel, J. (2020): Förderung von Technik- und Medienkompetenz älterer Menschen aus der Perspektive der Geragogik. Expertise zum Achten Altersbericht der Bundesregierung. Berlin.



„Viele Ältere wollen aktiv sein und sich in den politischen Diskurs einmischen.“

Dörte Schnell, Omas gegen Rechts

Politik und Gesellschaft

Den Ruhestand aktiv gestalten

Mit dem Ende des Berufslebens beginnt eine neue Phase, die viele Veränderungen mit sich bringt. Die SeniorTrainer zeigen, wie man bewusst und aktiv in die dritte Lebensphase geht.

Die Menschen sind heute gesünder, wenn sie in Rente gehen – und sie leben länger. Anders als bei Schulbeginn und Berufseintritt gibt es nur wenig feste Strukturen, die diesen Übergang begleiten. „Es ist ein Raum, den ich gestalten kann“, sagt Anneliese Kron von der Organisation SeniorTrainer Hamburg. „Aber das muss ich auch, sonst tut es kein anderer.“

Kron ist das beste Beispiel dafür, wie man diesen Raum nutzen kann. Die ehemalige Lehrerin engagiert sich ehrenamtlich als Seniortrainerin und gibt ihr Wissen an Menschen weiter, die kurz vor dem Ruhestand stehen. Zu zweit besuchen die SeniorTrainer Unternehmen und Behörden und beraten die Mitarbeitenden drei bis fünf Jahre vor der Pensionierung.

„Oft werden Menschen im Ruhestand ja beneidet, aber wenn man ihn auf sich zukommen sieht, ist das eher eine Mischung. Da ist Freude auf der einen Seite und gleichzeitig ein unsicheres Gefühl“, erzählt Kron. Die SeniorTrainer laden daher in vertraulicher Runde zum Gespräch ein: Woher kommt dieses unsichere Gefühl, und was könnte ich im Alter vermissen?

Der persönliche Austausch über Wünsche und Ängste ist der Kern des Projekts, sagt Kron. Die SeniorTrainer wollen aber nicht nur reflektieren, sondern auch motivie-

ren: Sie geben Tipps, wie ehrenamtliches Engagement die neue Lebensphase bereichern kann.

Rund 140 Veranstaltungen haben die SeniorTrainer in den elf Jahren ihres Bestehens umgesetzt und wurden dafür mehrfach ausgezeichnet. Auch für Arbeitgebende ist das Projekt ein Gewinn, sagt Anneliese Kron: „Diese Wertschätzung gegenüber älteren Mitarbeitenden hat positive Rückwirkungen auf das Arbeitsklima.“



preisgekrönt

Neue Wege im Ruhestand

Ort:

Hamburg

Träger:

SeniorTrainer Hamburg

Finanziert durch:

Behörde für Wissenschaft Hamburg

Laufzeit:

seit 2013

**[www.seniortrainer-hamburg.de/
neue-wege-im-ruhestand](http://www.seniortrainer-hamburg.de/neue-wege-im-ruhestand)**



Sorgende Gemeinschaft schaffen

Das Projekt Bildung Dorf 2.0 setzt auf Vernetzung und gemeinsames Lernen. So sollen ländliche Gemeinden zu Orten werden, in denen auch im Alter soziale Teilhabe möglich ist.

partizipativ

Bildung Dorf 2.0

Ort:

Oberpfalz / Bayern

Träger:

Lars und Christian Engel (LUCE)
Stiftung in Kooperation mit
Kommunen vor Ort

Finanziert durch:

Projekt „ALIA – Agil leben im Alter“,
LUCE Stiftung

Laufzeit:

seit 2018

www.luce-stiftung.de/bildung-dorf-2-0

„Bildung ist die größte Chance, mit dem Alltag im Alter umzugehen und eigene Pflegebedürftigkeit zu beeinflussen“, sagt Dr. David Rester. Er arbeitet für die Lars und Christian Engel Stiftung, die in der Oberpfalz (Bayern) das Projekt Dorf 2.0 angestoßen hat. Die Stiftung versteht Bildung als einen Prozess, bei dem alle gemeinsam dazulernen.

In dem Projekt werden Interessierte zu Themen wie Alter und Pflege weitergebildet. Ziel ist es, Kommunen „demografie-resilient“ zu machen, wie Rester erklärt. In kleinen Gemeinden im ländlichen Raum sollen „caring communities“ entstehen, sorgende Gemeinschaften, die auch Menschen im Alter oder mit demenzieller Erkrankung Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

In der Modellgemeinde Weiherhammer sind viele Akteure eingebunden, unter an-

derem die Kommunalverwaltung, Vereine, KITAS und Schulen, Krankenkassen, Pflege-dienstleister und Unternehmen.

Bei den Bildungsangeboten gehen Online- und Präsenzangebote Hand in Hand. Die Themen werden gemeinsam entwickelt, so gibt es etwa Online-Kurse zu Inkontinenz oder Scham. Die Bürgerinnen und Bürger sind selbst Lehrende oder Multiplikatoren.

Nachbarschaftshelferinnen und -helfer werden weitergebildet, um Menschen mit Pflegegrad zu unterstützen. Broschüren und die Gemeindezeitung informieren über die Angebote. Eine wichtige Rolle spielt die Weiterempfehlung: Von den rund 4.000 Einwohnerinnen und Einwohnern Weiherhammers haben bisher rund 400 Personen am Projekt mitgewirkt, 40 dauerhaft.

Lust auf Morgen

Mit ihrem Zukunftsquiz zeigen die Omas for Future aus Leipzig, wie eine enkeltaugliche Welt aussieht – und was man selbst dafür tun kann.

Cordula Weimann ist 65 und Bauunternehmerin. Vor fünf Jahren begann sie zu verstehen, was die Klimakrise wirklich bedeutet. „Ich habe den Kopf aus dem Sand gezogen und gelesen, gelesen, gelesen“, erzählt Weimann. Zuerst geriet sie in Weltuntergangsstimmung, doch dann wurde ihr klar: „In dieser Krise steckt die Chance auf die gesündeste, lebenswerteste und menschengerechteste Erde, die wir je hatten.“

Weimann gründete 2019 die Omas for Future. Mit großem Erfolg: Inzwischen gibt es bundesweit mehr als 80 Regionalgruppen. Gemeinsam bilden sich die Omas weiter und tragen ihr Wissen in die Gesellschaft – etwa mit dem Zukunftsquiz, das sich online und analog spielen lässt. Die Omas besuchen mit ihrem Spiel Kirchen, Seniorenheime, Bildungswerke und

kreativ

Zukunftsquiz der Omas for Future

Ort:

Leipzig / Sachsen

Träger:

Leben im Einklang mit der Natur e. V.

Finanziert durch:

Spenden, Nationale Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (NKI)

Laufzeit:

2023 bis 2026

www.omasforfuture.de



Schulen und lassen kleine Teams gegeneinander antreten – wie bei einem TV-Quiz.

Das Format macht Spaß und kommt gut an: Seit 2023 haben die Omas das Zukunftsquiz in 500 Institutionen gespielt – besonders oft in Leipzig, wo sie von der Stadt unterstützt werden. Noch mehr Menschen erreicht das Online-Quiz: Innerhalb von nur sechs Monaten wurde es schon 30.000 Mal abgerufen.

Den Bedenkenträgern, die nur von Katastrophen und Verzicht sprechen, will Weimann eine positive Vision entgegensetzen. „Wir Älteren wissen doch eigentlich, wie man nachhaltig lebt. Früher hat man das ‚sparsames Haushalten‘ genannt, aber im Kern geht es um dieselbe Sache: einen wertschätzenden Umgang mit den Dingen.“

Eine Stimme für Vielfalt und Demokratie

Die Omas gegen Rechts engagieren sich bundesweit für eine demokratische Gesellschaft und gegen den wachsenden Rechtspopulismus und Rechtsradikalismus.

Seit 2018 gehen in der ganzen Bundesrepublik Omas gegen Rechts für Gleichberechtigung und Toleranz sowie gegen Antisemitismus, Rassismus und Antifeminismus auf die Straße. Für dieses Engagement erhielten sie 2024 den Aachener Friedenspreis.

Die Graswurzelbewegung entstand 2017 in Österreich – als Reaktion auf die Regierungsbeteiligung der rechtsextremen FPÖ. Ein Jahr später gründete Anna Ohnweiler die Initiative in Deutschland, „und zwar bewusst am 27. Januar, dem Gedenktag der Befreiung des KZ Auschwitz“, sagt Dörte Schnell, die viele Ortsgruppen der Omas gegen Rechts in Norddeutschland mitgegründet hat.

politisch

Die Ortsgruppen treffen sich meist einmal im Monat zum Plenum. „Dann besprechen wir zum Beispiel, an welchen Demos und Großkundgebungen wir uns beteiligen oder ob wir eine eigene Demo auf die Beine stellen.“ Regelmäßig organisieren die Gruppen Mahnwachen und Infostände, außerdem Vorträge beispielsweise zu Zielen und Redestrategien der AfD. Zweibis dreimal im Jahr treffen sich alle Nordgruppen gemeinsam und tauschen sich aus. Bundesweit sind schätzungsweise 30.000 Omas gegen Rechts in mehr als 280 Ortsgruppen aktiv. Und es werden laufend mehr. „Viele Ältere wollen aktiv sein, sich in den politischen Diskurs einmischen, ohne einer Partei beizutreten. Da kamen die Omas genau richtig“, sagt Schnell. In manchen Ortsgruppen sind übrigens auch Opas mit dabei.

Omas gegen Rechts**Ort:**

bundesweit

Finanziert durch:

Spendenbeiträge der Mitglieder; Preisgelder (Aachener Friedenspreis, Paul-Spiegel-Preis) werden an Initiativen gegen Rechts gespendet

Laufzeit:

in Deutschland seit dem
27. Januar 2018

www.omasgegenrechts-nord.de



Politische Bildung, die verbindet

Die Gewerkschaft EVG sorgt dafür, dass sich langjährige Kolleginnen und Kollegen auch nach dem Arbeitsleben weiterbilden können und miteinander in Kontakt bleiben.

Politische Bildung gehört zum Selbstverständnis der Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG) und soll ein Leben lang gefördert werden. Deshalb veranstaltet sie jährlich Seminare für Kolleginnen und Kollegen, die in Rente sind.

„An der gewerkschaftseigenen EVA Akademie können sie beispielsweise in drei

Modulen à fünf Tagen die Multiplikatoren- ausbildung ‚Digitale Teilhabe‘ machen“, erläutert Marion Carstens, Leiterin der Abteilung Sozialpolitik und Teilhabe der EVG. „Ziel ist, dass sie anschließend ihr Wissen rund um das Thema Digitalisierung an andere Seniorinnen und Senioren aus der EVG weitergeben.“

Seit vielen Jahren bietet die Gewerkschaft auch zu anderen Themen mehrtägige Seminare an, die häufig von ehemaligen EVG-Beschäftigten ehrenamtlich geleitet werden. So dient das Seminar „Labyrinth der Pflege“ der besseren Vorbereitung auf das Thema Pflege. Bei „Verkehrspolitik und Mobilität im Alter“ werden die Teilnehmenden motiviert, sich für Teilhabe im Alter einzusetzen, beispielsweise in verkehrspolitischen Gremien auf kommunaler Ebene. Erwünschter Nebeneffekt der Seminare: Die Kolleginnen und Kollegen bleiben in Kontakt und tauschen sich aus.

„Wir werben dafür über das Bildungsprogramm der EVA Akademie und über unsere Mailverteiler. Die Seminare sind immer schnell ausgebucht, deshalb bieten wir sie oft mehrfach im Jahr an“, erzählt Carstens. Wichtig sei es, auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen und bei der inhaltlichen Ausgestaltung flexibel zu bleiben.

gemeinschafts- fördernd

Politische Bildung – Seminare für Senior:innen

Ort:

bundesweit

Träger:

EVA Akademie

Finanziert durch:

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG)

Laufzeit:

Multiplikatorenausbildung
„Digitale Teilhabe“ seit 2018,
seit vielen Jahren weitere Seminare
zu aktuellen Themen

www.eva-akademie.de/seminare-politische-bildung/seminare-fuer-seniorinnen



**„Es geht darum,
die emotionale
Kraft von Musik
zu nutzen.“**

Melanie Plumpe, Projekt Erinnerungsstücke

Kunst und Kultur

Mehr Lebensfreude durch Kultur

Dass sich Kultur und Demenz nicht ausschließen, beweist ein Projekt aus Würzburg, das Chorproben, Ausstellungsbesuche und vieles mehr organisiert.

„Die Antriebsfeder ist für mich, Menschen mit Demenz mehr Teilhabe am Leben zu ermöglichen“, sagt Sabine Seipp. Die Diplompädagogin arbeitet für den Würzburger Verein Halma – Hilfen für alte Menschen im Alltag und koordiniert das Projekt Kultur für Menschen mit und ohne Demenz.

Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen mit Demenz, die noch zu Hause leben, und umfasst Sport, Führungen durch Museen und Kirchen, Konzerte,

Tanzcafés und einen Chor, der regelmäßig probt. Seipp spricht im Vorfeld mit Veranstaltern im Kulturbereich, erklärt ihnen, worauf zu achten ist, und gibt zweimal im Jahr einen Kulturkalender für Menschen mit Demenz heraus.

Seipp will vor allem für mehr Lebensfreude sorgen: „Im Alltag der Betroffenen geht es oft um die reine Versorgung und Pflege“, sagt sie. „Die schönen Dinge des Lebens kommen häufig zu kurz.“ Der Kulturkalender bringt Menschen mit Demenz dorthin, wo sie andere Menschen treffen, Kultur erleben und sich ganz auf die Musik, die Bewegung und ihre Sinne einlassen können.

Das funktioniert. Immer wieder erzählen Angehörige, dass die betreffende Person noch tagelang von einem Museumsbesuch schwärmte. Bei Chorproben wird immer wieder der Wunsch nach dem gleichen Lied geäußert. Das ist bemerkenswert, weil die Erinnerung oft schon sehr geschwunden ist. Sabine Seipp hofft, dass noch mehr Kultureinrichtungen und Behörden den Nutzen sehen – und sie in Zukunft noch mehr Menschen mit Demenz eine Freude machen kann.

inklusiv

Kultur für Menschen mit und ohne Demenz

Ort:

Würzburg / Bayern

Träger:

Halma e.V.

Finanziert durch:

Bezirk Unterfranken und Spenden

Laufzeit:

seit 2016

www.halmawuerzburg.de



Kulturaustausch in Eigenregie

Im Kulturcafé Weimar entdecken Ältere gemeinsam die literarischen und künstlerischen Schätze ihrer Stadt.

Goethe, Schiller, Herder, Wieland – die Dichter der Weimarer Klassik stehen im Kulturcafé ganz oben auf der Leseliste. Einmal in der Woche treffen sich etwa ein Dutzend Seniorinnen und Senioren im AWO-Stübchen in Weimar-Nord, um sich über Literatur auszutauschen. „Die Jüngste ist 75 Jahre alt“, berichtet Nancy Bösemann, die das Stübchen 2021 neu aufgebaut hat.

„Das Kulturcafé hieß damals noch Bücherstunde, da haben Seniorinnen und Senioren aus dem Quartier ehrenamtlich Bücher

sortiert und beschriftet.“ Doch irgendwann wollten sie sich mehr mit den Inhalten der Bücher beschäftigen. Deshalb gibt es seit Ende 2023 das Kulturcafé. „Da hat sich schnell eine feste Gruppe gebildet, die regelmäßig kommt und sich mittlerweile auch außerhalb des Kulturcafés trifft“, erzählt Bösemann. Es gebe aber auch einige unregelmäßige Teilnehmerinnen und Teilnehmer. „Das ist ein offenes Angebot, jede und jeder ab 60 Jahren ist willkommen.“

Drei ehrenamtlich tätige Seniorinnen leiten das Kulturcafé. „Sie organisieren sich

gesellig

Kulturcafé Weimar

Ort:

Weimar / Thüringen

Träger:

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.

Finanziert durch:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und Europäische Union

Laufzeit:

2021 – 2024

www.awo-mittewest-thueringen.de

komplett selbst. Das ist auch ein Ziel des Projekts: die Eigeninitiative und Selbstwirksamkeit älterer Menschen zu fördern.“

Neben der gemeinsamen Lektüre gibt es manchmal Vorträge oder gemeinsame Ausflüge in die Innenstadt, um Museen oder Galerien zu besuchen. „Wir arbeiten mit der Stiftung Weimar Klassik und dem Weimarer Kunstverein zusammen. Die kümmern sich darum, dass die Seniorinnen und Senioren mit Taxis abgeholt und wieder zurückgebracht werden. Auf diese Weise kommen sie auch immer wieder aus ihrem Viertel raus.“

Musikalische Zeitreise in die eigene Biografie

Ein Projekt im Kreis Gütersloh nutzt die emotionale Kraft von Musik, um Menschen mit Demenz kulturelle Teilhabe zu ermöglichen.

„Es war wie eine kleine Zeitreise, wenn wir gemeinsam Lieder wie ‚Mein kleiner grüner Kaktus‘ oder ‚La-Le-Lu‘ gesungen haben“, berichtet Melanie Plumpe von der Musikschule für den Kreis Gütersloh. Sie leitet das Projekt Erinnerungsstücke – Trautes Heim, das die Musikschule gemeinsam mit dem Theater Gütersloh und dem Fachbereich Soziales der Stadt Gütersloh auf den Weg gebracht hat.

„Es geht darum, die emotionale Kraft von Musik zu nutzen. Über Lieder, die die Menschen mit Demenz noch von früher kennen, finden sie Zugang zu ihren Erinnerungen und ihrer eigenen Biografie“, sagt Plumpe. „Und man kann über Musik mit ihnen kommunizieren.“

Anfang 2024 haben die Kooperationspartner in vier Pflege- und Tageseinrichtungen



jeweils vier Workshops durchgeführt. Dafür haben sie Methoden der Biografiearbeit und der musikalischen Bildung miteinander kombiniert. Es gab Gespräche mit den Teilnehmenden und gemeinsames Musizieren. Insgesamt haben etwa 60 Seniorinnen und Senioren mit Demenz an den Workshops teilgenommen.

Highlight des Projekts war am 1. März 2024 die Aufführung der Erinnerungsstücke im Theater Gütersloh. „Sie war sofort ausgebucht, es kamen Menschen mit Demenz, Familienangehörige, Betreuungs- und Pflegekräfte“, erzählt Plumpe. Bei vielen Musikstücken sangen und wippten die Seniorinnen und Senioren mit. „Ihre Freude, mal wieder bei einer Kulturveranstaltung an einem anderen Ort als dem Pflegeheim zu sein, war groß. Viele haben sich dafür richtig fein gemacht und hatten Freudentränen in den Augen.“

kooperativ

Erinnerungsstücke – Trautes Heim

Ort:

Gütersloh / NRW

Träger:

Musikschule für den Kreis Gütersloh e. V.

Finanziert durch:

Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und inklusive Kultur (kubia), Kooperationspartner

Laufzeit:

Frühjahr 2024, Wiederholung 2025 geplant

www.kubia.nrw/projekte/erinnerungsstuecke-trautes-heim

Vor der Probe erstmal klönen

Die Theatergruppe Endivien untereinander aus Haldern tritt in Seniorenheimen am Niederrhein auf – und das macht einfach Spaß.

Wer auf dem Land älter wird, muss für kulturelle Angebote oft weit fahren. Nicht so in Haldern am Niederrhein: Hier sorgt die Seniorentheatergruppe Endivien untereinander – benannt nach einem alten Gericht aus der Region – für beste Unterhaltung.

„Zum Ende der Pandemie kam bei einigen der älteren Bewohnerinnen und Bewohner im Dorf der Wunsch auf, Theater zu spielen“, sagt die freie Theaterpädagogin

Silja Böhling-Buhl, die das Projekt leitet. Corona hatte besonders die älteren Menschen belastet, die nicht mehr viel unter Leute kamen, da sie sich vor einer Infektion schützen mussten.

„Wir wollten auf jeden Fall etwas Lustiges machen“, erinnert sich Böhling-Buhl. Die kleine Gruppe ließ sich vom Karneval inspirieren und entwickelte eine Reihe von Sketchen mit Liedern von früher. Damit touren die Endivien nun durch die Seniorenheime.

Vier bis acht Rentnerinnen und Rentner im Alter zwischen 65 und 90 bilden die Gruppe. Wenn nötig, werden sie von Ehrenamtlichen aus dem Seniorenheim abgeholt.

Dass es nicht nur darum geht, auf der Bühne zu stehen, hat Silja Böhling-Buhl schnell gelernt. „Erst wird beim Käffchen oder Sektchen geklönt, dann gemütlich geprobt“, erzählt die Theaterpädagogin lachend. „Es geht um den Spaßfaktor – auf der Bühne und im Publikum.“

Damit auch Menschen, die nicht mehr mobil sind, in den Genuss der Sketche kommen, produziert die Theatergruppe jetzt auch eine DVD. Alle Menschen aus dem Dorf können sie sich in einer Box ausleihen, die sogar eine Wolldecke und Kekse enthält – also alles, was es für einen gelungenen Abend braucht.

kreativ

Theatergruppe Endivien untereinander

Ort:

Haldern am Niederrhein / NRW

Träger:

Theater- & Kulturwerkstatt in Haldern am Niederrhein

Finanziert durch:

Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und inklusive Kultur (kubia) und Spenden

Laufzeit:

seit 2023

www.kubia.nrw/projekte/endivien-untereinander



**„Es lernen sich
Menschen kennen,
die sonst kaum
miteinander ins
Gespräch kommen.“**

Sandra Struzek, Caritasverband Düsseldorf

Begegnung und Austausch



Lebendige Nachbarschaft

**Sie spielen Minigolf, frühstücken oder grillen gemeinsam:
Das Hamburger Projekt Generation Nachbarschaft sorgt für
Begegnungen zwischen Alt und Jung.**

Gerade in Großstädten leben die Menschen oft nebeneinanderher. Zwischen den Generationen gibt es häufig keinen Austausch. „Mit unserer Initiative wollen wir das Miteinander von Jung und Alt fördern und auch etwas gegen Einsamkeit im Alter unternehmen“, sagt Bente Bluth, die das Projekt Generation Nachbarschaft in Hamburg koordiniert.

In sechs Stadtteilen organisieren ehrenamtliche Teams kostenfreie Treffen wie Spielenachmittage, gemeinsames Grillen oder Museumsführungen. Die Teams

bestehen aus drei bis sechs Freiwilligen, die meist Anfang 30 sind. Sie haben auf Infoabenden des Vereins Freunde alter Menschen, durch Zeitungsberichte, im Fernsehen oder Internet von der Initiative erfahren. „Die Anbindung des Projekts an den Verein ist ein großer Vorteil, denn wir profitieren von seinen Strukturen und seiner Reichweite.“

Die Teams stellen in ihrem jeweiligen Stadtteil jeden Monat ein bis zwei Veranstaltungen auf die Beine. Daran nehmen im Schnitt 10 bis 20 Nachbarinnen und

Nachbarn zwischen 20 und Anfang 80 teil, je nach Aktion kommen auch Familien mit Kindern dazu. Kooperationspartner stellen kostenfrei Räume zur Verfügung. Die Teilnehmenden können auch selbst Ideen beisteuern: „Ein 80-jähriger Nachbar hat zum Beispiel einen Siebdruckworkshop angeboten.“

Bekannt gemacht werden die Veranstaltungen über persönliche Kontakte, Newsletter, Flyer, Mund-zu-Mund-Propaganda und Social Media. „Außerdem versuchen wir, einen festen Rhythmus einzuhalten“, so Bluth.

**ehrenamtlich
engagiert**

Generation Nachbarschaft

Ort:

Hamburg, geplant in Berlin

Träger:

Freunde alter Menschen e.V.

Finanziert durch:

Stiftungen, Spenden sowie Stadt Hamburg

Laufzeit:

seit 2020

www.generation-nachbarschaft.de

Kunst entdecken und gemeinsam kreativ werden

Ein Streetart-Projekt in Düsseldorf bringt Menschen verschiedener Generationen und unterschiedlicher Herkunft zusammen und ermuntert sie zu eigenen Werken.

„Sind das nicht Schmierereien?!“ Die Frage kam schon mal auf beim Anblick von Graffiti, erzählt Sandra Struzek vom Fachdienst für Integration und Migration der Caritas Düsseldorf. „Aber ansonsten sind die Reaktionen durchweg positiv.“ Im Projekt Zeichen an der Wand – Als die Streetart erfunden wurde treffen unterschiedliche Welten aufeinander: Kunstinteressierte Ältere ziehen mit Jugendlichen durch Düsseldorf, um sich Arbeiten des

Künstlers Harald Naegeli anzusehen, der als „Sprayer von Zürich“ bekannt wurde.

In dem dreiwöchigen Workshop entdeckt und fotografiert die Gruppe zunächst Graffiti von Naegeli, die im öffentlichen Raum der Stadt präsent sind. Dann lernen die Teilnehmenden den Umgang mit der Sprühdose und schaffen in Anlehnung an die Figuren des Schweizer Künstlers eigene Skulpturen aus Draht. Auf zugelassenen

inter- generationell

Zeichen an der Wand – Als die Streetart erfunden wurde

Ort:

Düsseldorf / NRW

Träger:

Caritasverband Düsseldorf e. V.

Finanziert durch:

Kompetenzzentrum für Kulturelle
Bildung im Alter und inklusive
Kultur (kubia)

Laufzeit:

2024

**[www.kubia.nrw/projekte/zeichen-
an-der-wand-als-die-streetart-er-
funden-wurde](http://www.kubia.nrw/projekte/zeichen-an-der-wand-als-die-streetart-erfunden-wurde)**

Flächen dürfen sie auch legal sprühen. „Das interessiert vor allem die Jüngeren“, sagt Struzek. „Die Älteren sprayen lieber auf Leinwände und arbeiten an den Skulpturen.“

Viele der älteren Teilnehmenden wurden in anderen Caritas-Veranstaltungen angesprochen. Sie kommen, um Streetart kennenzulernen und selbst auszuprobieren. „Dabei lernen sich Menschen kennen, die sonst kaum miteinander ins Gespräch kommen“, erklärt die Projektleiterin. Sie meint nicht nur Jung und Alt: Auch die Seniorinnen und Senioren seien eine bunte Mischung, darunter seien zum Beispiel Menschen aus der Ukraine, die ihre neue Heimatstadt entdecken wollen. „Da wird beim Sprayen auch schon mal eine Übersetzungs-App auf dem Handy genutzt, um sich auszutauschen.“

Gemeinschaft im Quartier

In Hamburg-Eppendorf sind Nachbarinnen und Nachbarn verschiedener Lebensalter und Lebenslagen durch ganz unterschiedliche Aktivitäten verbunden.

Das Quartiersnetzwerk martini·erleben ist ein Angebot für die Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers rund um die Martinistraße in Hamburg-Eppendorf. „Wir richten uns vor allem an ältere Menschen“, sagt Susanne Holert-Retzlaff, die das Netzwerk koordiniert. „Durch Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten

möchten wir ihnen gesellschaftliche Integration und Teilhabe ermöglichen.“

Regelmäßig finden zum Beispiel Kurse wie „Yoga im Sitzen“ oder ein Frauenfrühstück mit Vorträgen statt. Mehrmals im Jahr gibt es außerdem das Repair-Café und neuerdings auch eine Disco 60+. „Aufs Jahr



gerechnet, nehmen an diesen Aktivitäten bis zu 1.000 meist ältere Nachbarinnen und Nachbarn teil.“ Organisiert werden sie ehrenamtlich von Menschen aus dem Quartier. „Bei den Ehrenamtlichen reicht das Altersspektrum von Mitte 20 bis Mitte 70“, berichtet Holert-Retzlaff.

Seit 2020 fahren Freiwillige außerdem Menschen aus Pflegeeinrichtungen und Wohnstiften kostenlos in einer E-Bike-Rikscha spazieren. „Dafür haben wir Kooperationen mit den Einrichtungen geschlossen.“ Von April bis Oktober finden ein bis zwei Fahrten pro Woche statt, je nachdem, wie viel Zeit die ehrenamtlichen Rikschapiloten haben. „Einer von ihnen ist selbst Mitte 80.“

Auch mit anderen Vereinen und Organisationen im Quartier kooperiert das Netzwerk. „Das ist ganz wichtig, um möglichst viele unterschiedliche Angebote machen

zu können, Räume zu teilen oder auch mal gemeinsam Aktionen anzubieten“, so Holert-Retzlaff.

**niedrig-
schwellig**

Quartiersnetzwerk martini·erleben

Ort:

Hamburg

Träger:

Eppendorfer Soziokultur e.V.

Finanziert durch:

Stadt Hamburg, Spenden, andere
Fördergelder

Laufzeit:

seit 2006

www.martinierleben.de

Teilhabe geht durch den Magen

Wenn Seniorinnen der Alevitischen Gemeinde Ratingen zusammen mit Kindern und Jugendlichen kochen und backen, vermitteln sie auch Wissen und Werte.

Wenn Alevitinnen und Aleviten das Ende der zwölftägigen Fastenzeit mit dem Aschure-Fest feiern, gibt es traditionell eine Fruchtsuppe. Sie enthält getrocknetes und frisches Obst, Mandeln, Nüsse, Kichererbsen und weitere Zutaten. „Es gibt zwar Rezepte für diese Suppe. Aber ‚unsere Omis‘, wie sie sich selbst nennen, kennen ein paar besondere Kniffe“, berichtet Nilgün Aktas vom Alevitischen Kulturzentrum Ratingen. „Dieses Geheimwissen geben sie mit Freude an die jungen Mitglieder unserer Gemeinde weiter. So geraten die Rezepte nicht in Vergessenheit.“

Doch die drei bis sechs Frauen im Alter zwischen 60 und 80 bereiten mit den Kindern und Jugendlichen auch andere traditionelle Gerichte zu oder backen gemeinsam mit ihnen Brot. „Solche Speisen heißen bei uns Gaben, weil es immer darum geht, sie mit anderen zu teilen.“ Das gemeinsame Kochen und Backen findet etwa fünfmal im Jahr statt, und stets geht es darum, Alt und Jung zusammenzubringen und zugleich Wissen und Werte weiterzugeben.

Das Projekt Stärkung der alevitischen Seniorenarbeit vor Ort entstand 2021. Die Idee war, Seniorinnen wieder mehr am aktiven Gemeindeleben zu beteiligen und ihnen zu zeigen, dass sie gebraucht werden, erklärt Aktas. „Sie lieben es, mit den Kindern und jungen Leuten Zeit zu verbringen und ihr Wissen an sie weiterzugeben.“ Die männlichen Senioren halten sich beim Kochen und Backen zurück, „aber sie unterhalten sich gerne mit den Kindern und Jugendlichen über die Werte des Alevitentums“.

**inter-
generationell**

Stärkung der alevitischen Seniorenarbeit vor Ort

Ort:

Ratingen / NRW

Träger:

Alevitische Gemeinde Deutschland

Finanziert durch:

Alevitische Gemeinde Deutschland

Laufzeit:

seit 2021

www.alevi.com/unser-engagement



**„Unsere
Teilnehmenden
treffen Menschen,
sie bewegen sich und
haben Spaß dabei.“**

Amely Wulf, Denk-Pfad Hannover

Gesundheit und Prävention



Durch die Stadt spazieren und das Gedächtnis trainieren

Der Denk-Pfad hilft älteren Menschen in Hannover dabei, Einsamkeit und Vergesslichkeit aktiv zu begegnen.

aktivierend

Stadtrundgang mit Köpfchen – Denk-Pfad

Ort:

Hannover / Niedersachsen

Träger:

Arbeiterwohlfahrt (AWO) Region
Hannover e.V.

Finanziert durch:

Teilnahmegebühren
(aktuell 13 Euro pro Rundgang)

Laufzeit:

seit 2021

www.awo-hannover.de

Im Alter fühlen sich viele Menschen allein, und das Gedächtnis lässt oft nach. Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) Hannover bietet deshalb eine Stadtführung für Seniorinnen und Senioren an, die spielerisches Gehirn-Training mit Bewegungsübungen – die sogenannte Life Kinetik – mit Elementen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining kombiniert.

Beim Denk-Pfad arbeitet Amely Wulf von der AWO mit der Stadtführerin und Gedächtnistrainerin Katja Kuhnt zusammen: Viermal im Jahr spaziert Kuhnt mit interessierten älteren Menschen auf gut begehbaren Wegen durch Hannover. Die Teilnehmenden frischen dabei ihr Wissen über die Stadt auf, entdecken neue Plätze und sind nebenbei ständig in geistiger und körperlicher Bewegung.

Um Stress zu mindern und das Gehirn in Schwung zu halten, kommen bei dieser

besonderen Stadtführung Geschicklichkeitsübungen und Merkstrategien zum Einsatz. An jeder Station gibt es verschiedene Übungen mit Bällen, Tüchern oder den Fingern und dazu Interessantes aus der Stadtgeschichte. Die Stadt wird zur Kulisse, um Merktechniken zu vermitteln, die Fantasie anzuregen und weitere Fähigkeiten zu trainieren.

„Das Bewegungstraining funktioniert besonders gut an der frischen Luft und in der Gruppe“, erzählt Amely Wulf. „Unsere

Teilnehmenden treffen neue Menschen, sie bewegen sich und haben Spaß dabei. Dadurch schüttet ihr Gehirn Dopamin aus, das die Wirkung noch verbessert.“

Mitmachen können alle älteren Menschen, die neugierig und gut zu Fuß sind. Zurzeit kommen hauptsächlich Frauen, berichtet Amely Wulf. Sie hofft, dass sich in Zukunft noch mehr Männer auf den Denk-Pfad machen. Denn man gewinnt viel dabei: einen frischeren Geist, spannende Erkenntnisse und neue Bekanntschaften.

Selbstbestimmt durchs Leben

Eine Website verrät Tricks, wie blinde und sehbehinderte Menschen selbstständig und selbstbestimmt ihren Alltag gestalten können.

Wie unterscheide ich die roten T-Shirts von den schwarzen, wie die Dose Erbsen von der Dose Tomaten? Für blinde und sehbehinderte Menschen sind das besondere Herausforderungen. Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) hat zusammen mit dem hessischen Landesverband des Paritätischen Wohlfahrtsverbands auf einer Website Alltags-tricks zusammengestellt. Da geht es zum Beispiel um das Markieren von Dingen oder um Apps, die Produkte erkennen können.

Außerdem organisiert der DBSV alle zwei Monate kostenlose Online-Treffen über Zoom. „Das ist ein ideales Format für Menschen, die nicht so mobil sind“, sagt Reiner Delgado, Sozialreferent des DBSV. An diesen Treffen nehmen regelmäßig



inklusiv

Alltagstricks für blinde und sehbehinderte Menschen

Ort:

bundesweit

Träger:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)

Finanziert durch:

DBSV e. V.

Laufzeit:

Website seit ca. zehn Jahren;
Zoom-Treffen seit Dezember 2023

www.dbsv.org/alltagstricks

www.offSight.de

etwa 100 Menschen teil, von Teenagern bis zu 80-Jährigen. Wer kein Smartphone und keinen Computer hat, kann sich auch über das Telefon beteiligen.

Bei den Treffen geht es immer um ein bestimmtes Thema, etwa „Navigations-Apps“ oder „Briefe schreiben und kuvertieren“. Nachdem Fachleute Strategien vorgestellt haben, können alle Fragen stellen. „Meist antworten dann andere Teilnehmende und geben Anregungen. Sie sind ja Expertinnen und Experten in eigener Sache“, erklärt Delgado. Viele dieser Tipps fließen anschließend in die Website Alltagstricks ein, außerdem in das Forum offSight. „Dort können alle registrierten Nutzerinnen und Nutzer Beiträge schreiben.“

Der Mix aus Website und direktem Austausch bei den Online-Treffen hat sich bewährt: „Die Formate befruchten sich gegenseitig.“

Hilfe zur Selbsthilfe

Schlaganfälle kommen plötzlich und reißen die Betroffenen aus dem Alltag. Schlaganfall-Helferinnen und -Helfer unterstützen Betroffene und Angehörige.

Rund 270.000 Schlaganfälle gibt es in Deutschland pro Jahr – und mit dem Alter steigt das Risiko. Durch schnelle medizinische Hilfe überleben immer mehr Menschen, doch tragen sie oft dauerhafte körperliche oder geistige Beeinträchtigungen davon.

„Viele Betroffene können in ihrem Alltag nicht mehr so unbeschwert leben wie

vorher“, sagt Frederike Prisett von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Seit einigen Jahren baut die Stiftung deshalb das Projekt Schlaganfall-Helfer auf – ein Netzwerk von Menschen, die Betroffene und ihre Familien begleiten, bis sie wieder auf eigenen Füßen stehen.

Die ehrenamtlichen Schlaganfall-Helferinnen und -Helfer unterstützen Betroffene



etwa dabei, einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen, Einzelfallhelfer zu finden oder das Netzwerk in der Region zu nutzen. Auch ehemalige Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten sind beteiligt.

Die Stiftung hat dieses Konzept gemeinsam mit der Hochschule für Gesundheit in Bochum von 2013 bis 2015 in einem Modellprojekt entwickelt, erprobt und evaluiert. Seit dem erfolgreichen Abschluss des Modellprojekts werden nun mit Kooperationspartnern wie dem Roten Kreuz, der Arbeiterwohlfahrt oder der Diakonie ehrenamtliche Helferinnen und Helfer ausgebildet – inzwischen sind es bereits mehrere Hundert.

Entscheidend für den Erfolg des Projekts sei der Kontakt zu den relevanten Akteuren vor Ort, etwa Krankenhäusern, Rehakliniken und den behandelnden Ärztinnen

und Ärzten, sagt Frederike Prisett. Aktuell gibt es 26 Schlaganfall-Helfer-Projekte in verschiedenen deutschen Bundesländern, weitere sollen folgen.

**ehrenamtlich
engagiert**

Schlaganfall-Helfer

Ort:

Gütersloh / NRW

Träger:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Finanziert durch:

Spenden, Sponsoren, andere Träger

Laufzeit:

seit 2014

www.schlaganfall-hilfe.de

Sicher im Umgang mit digitalen Geräten

In Lutherstadt Wittenberg erklären Mitarbeitende eines Begegnungszentrums, wie man digitale Gesundheitstechnik richtig nutzt.

Die Frau, die zu Regina Brendgen ins Begegnungszentrum Wittenberg West kam, war Mitte 60 und hatte noch nie ein Smartphone bedient. Nun kam sie nicht mehr darum herum, denn ihr Arzt hatte eine Niereninsuffizienz festgestellt und ihr einen Sensor fürs Smartphone mitgegeben. Wie genau sie den nutzen sollte, verstand sie aber nicht.

Ein Fall für Regina Brendgen, denn sie organisiert eine Sprechstunde, in die ältere

Menschen mit ihren medizinischen Geräten kommen können. „Dann nehmen wir uns so viel Zeit, bis sich die Person sicher fühlt“, erzählt Brendgen, die selbst Rentnerin ist und früher in der IT-Branche und als Lehrerin tätig war.

Zusammen mit anderen Ehrenamtlichen zeigt Brendgen, wie digitale Technologien und Internetangebote im Bereich Gesundheit funktionieren. Die Technik kann man direkt vor Ort ausprobieren, denn das Begegnungszentrum hat typische Geräte angeschafft, die eine Apothekerin empfohlen hat – etwa ein Blutdruckmessgerät oder ein digitales Thermometer.

Viele Menschen haben Angst, bei der Bedienung etwas falsch oder kaputt zu machen, erzählt Brendgen. Diese Vorbehalte will sie abbauen. „Solche Geräte können das Leben von Seniorinnen und Senioren sehr vereinfachen“, sagt sie. Menschen mit Diabetes müssen dann nicht mehr handschriftlich ein Blutzuckertagebuch führen, sondern können die Daten direkt vom Messgerät auf das Handy übertragen und versenden. Ähnliche Vorteile hat die Digitaltechnik für Herzkrankte.

Besonders beeindruckt war Regina Brendgen von der Lernkurve der Besucherin mit der Niereninsuffizienz: „Sie ist praktisch von 0 auf 100 in die Technik eingestiegen. Jetzt ist es normal für sie.“

bedarfsorientiert

Gesundheitsbox digital

Ort:

Lutherstadt Wittenberg /
Sachsen-Anhalt

Träger:

Begegnungszentrum Wittenberg
West e. V.

Finanziert durch:

Bundesministerium für Familien,
Senioren, Frauen und Jugend über
Digitalpakt Alter (Teilfinanzierung)

Laufzeit:

seit 2023

[www.nachbarschaftstreff.net/
projekte-im-treff.html](http://www.nachbarschaftstreff.net/projekte-im-treff.html)



Begleitung ohne Wenn und Aber

Mehr als 100.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich in der Hospizarbeit. Viele von ihnen gestalten so ihren Ruhestand sinnstiftend.

„Ohne ehrenamtlich tätige Menschen könnten ambulante Hospizdienste ihre wichtige Arbeit der Sterbebegleitung gar nicht machen“, sagt Paul Herrlein, stellvertretender Vorsitzender des Deutschen Hospiz- und PalliativVerbands. Etwa 1.500 solcher Dienste gibt es deutschlandweit. In Vorbereitungskursen qualifizieren sich meist Frauen, aber vereinzelt auch Männer dafür, sterbende Menschen zu begleiten, ihnen zuzuhören, an ihrem Bett zu sit-

zen oder auch mal Besorgungen für sie zu erledigen.

Die Vorbereitungskurse umfassen 80 Stunden. „Darin werden den Teilnehmenden zum einen konkrete Handlungskompetenzen vermittelt. Zum anderen geht es darum, dass sie eine bestimmte Haltung entwickeln: nämlich sich selbst ganz stark zurückzunehmen und sich konsequent und vorurteilsfrei an den Bedürfnissen des

beständig

Qualifizierung Ehrenamtlicher für die Sterbebegleitung

Ort:

bundesweit

Träger:

Deutscher Hospiz- und Palliativ Verband e. V. (DHPV)

Finanziert durch:

Krankenkassen (teilweise), Spenden und Zuschüsse

Laufzeit:

die ehrenamtliche Hospizarbeit begann in den 1980er-Jahren

www.dhvp.de/engagement_ehrenamtlich

sterbenden Menschen und seiner Angehörigen auszurichten.“

Die meisten ehrenamtlichen Sterbebegleiterinnen und -begleiter sind zwischen 60 und 70 Jahre alt. „Viele sind im (Vor-) Ruhestand und haben die Zeit dafür, zugleich sind sie körperlich noch fit genug.“ Auf Ehrenamtsbörsen oder mit Infoständen und Vorträgen, beispielsweise am jährlichen Welthospiztag, machen die ambulanten Dienste auf die ehrenamtliche Hospizarbeit aufmerksam. „Es ist ganz wichtig, die Interessierten genau darüber zu informieren, was Sterbebegleitung bedeutet und welche psychischen, sozialen und körperlichen Voraussetzungen gegeben sein müssen“, erklärt Herrlein. Hilfreich seien auch Ehrenamtliche, die über ihre Erfahrungen in der Hospizarbeit berichten.

Ein Rezept, das Lust auf mehr macht

Beim Senior*innen-Kochtreff „Zusammen is(s)t man weniger alleine“ ist der Name Programm. Im Mittelpunkt stehen gesunde Ernährung und gemeinsames Essen.

Gemüse schnippeln, Küchentipps austauschen und gemeinsam abschmecken: Zweimal im Monat treffen sich Seniorinnen und Senioren zum kostenlosen Kochtreff in der mobilen Lernküche der Markthalle Neun in Berlin-Kreuzberg. Rund zwölf Personen kochen in drei Gruppen unter Anleitung Rezepte, die sich zu Hause nachmachen lassen. „Dabei verbindet sich Ernährungsbildung mit sozialer Teilhabe“,

sagt Anna Kabacinska vom Kulturverein Markthalle Neun. Beim gemeinsamen Kochen kommen neben gesunder Ernährung auch die eigenen Essgewohnheiten und verschiedene Esskulturen zur Sprache.

Beim anschließenden gemeinsamen Essen stehen ebenfalls Freude, Genuss und Austausch im Vordergrund. Der Kochtreff ist offen für alle. Viele der Teilnehmenden

kommen aus einem Begegnungszentrum und einem Mehrgenerationenhaus in der Nähe. „Ein Teilnehmer hat hier seinen 90. Geburtstag gefeiert, und wir haben eine Torte gebacken“, erzählt Kabacinska. Um niemand auszuschließen, wird beim Kauf der biologischen und nachhaltigen Lebensmittel darauf geachtet, dass sich die Gerichte für drei Euro pro Person kochen lassen.

Der Kochtreff wurde im Rahmen des BAGSO-Projekts „Im Alter IN FORM“ im Juni 2024 als ein besonders gutes Praxisbeispiel für interkulturelle, gemeinschaftliche Mahlzeitenangebote ausgezeichnet. „Auf Interkulturalität hatten wir das Projekt gar nicht bewusst angelegt“, sagt Kabacinska. „Hier in Kreuzberg ist das der normale Alltag.“

interkulturell

Zusammen is(s)t man weniger alleine – Senior*innen-Kochtreff

Ort:

Berlin

Träger:

Kulturverein Markthalle Neun e. V.

Finanziert durch:

Heidehof Stiftung, Santor Stiftung,
Wolfgang Boettger Gruppe

Laufzeit:

seit 2018

**[www.markthalleneun.de/ueber/
kulturverein](http://www.markthalleneun.de/ueber/kulturverein)**





**„Es geht immer
darum, gemeinsam
auf Augenhöhe zu
lernen und zu üben.“**

Dagmar Teuber-Montico, KEB Osnabrück

Digitalisierung und Technik

Frag den Chatbot

Ein Projekt der Seniorenakademie in Dresden nutzt Künstliche Intelligenz, um ältere Menschen über Veranstaltungen und andere Angebote zu informieren.

Viele ältere Dresdnerinnen und Dresdner kennen das große und breite Angebot gar nicht, das die Stadt ihnen bietet. Wer im Alter wenig Kontakte hat und das Internet kaum nutzt, ist gesellschaftlich schnell ausgeschlossen.

Helmut Lutzmann will das ändern. „Die Leute sind einsam. Aber wie komme ich an sie ran? Das ist die große Frage“, erklärt der pensionierte Biologe, der seit vier Jahren den Digitalzweig der Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst aufbaut.

Lutzmann entwickelt einen Chatbot, der alles kennt, was in und um Dresden passiert. Statt umständlich das Internet zu durchforsten, stellt man dem Handy eine Frage per Spracheingabe. Zum Beispiel, welche Veranstaltungen in der Stadt gerade laufen oder wann der nächste Seniorentreff stattfindet. „Das Problem bei der Digitalisierung ist ja: Die Leute müssen erstmal lernen, die Technik zu nutzen. Ein Chatbot ist viel einfacher – denn es ist, als ob man direkt mit jemand spricht.“

Eine erste Version des Bots hat die Seniorenakademie zur Seniorenkonferenz Ende September 2024 in Dresden vorgestellt. Unterstützt wird das Projekt von rund 30 Kooperationspartnern. Die Zusammen-

arbeit mit lokalen Printmedien soll helfen, den Chatbot bekannt zu machen, wenn er fertig entwickelt ist. Die TU Dresden ist mit ihrer Expertise zu Technik und KI dabei.

Bei aller Begeisterung sieht Lutzmann auch Risiken: „Der Chatbot ist immer nett, er hat nie schlechte Laune. Wenn man sich im Austausch mit ihm so richtig wohl und wertgeschätzt fühlt, muss man aufpassen, dass man sich nicht verliebt!“ So wertvoll die KI sein kann, die echten menschlichen Begegnungen soll sie nicht ersetzen.

**aktivierend**

KI-Seniorenbegleiter Dresden

Ort:

Dresden / Sachsen

Träger:

Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst (DSA)

Finanziert durch:

voraussichtlich Stadt Dresden

Laufzeit:

voraussichtlich 2025 bis 2026

www.senak.inf.tu-dresden.de/



Digital auf Augenhöhe

Internetlotsinnen und -lotsen begleiten (ältere) Menschen in Osnabrück beim Einstieg in die digitale Welt. Interkulturelle Begegnungen ergänzen das Angebot.

**bedarfs-
orientiert**

Digital-Kompass in Osnabrück

Ort:

Osnabrück / Niedersachsen

Träger:

Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück (KEB) in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Osnabrück und Exil e. V.

Finanziert durch:

KEB Osnabrück

Laufzeit:

seit 2019

www.keb-os.de/p/programmbe-reich/edv-und-medien-764-CAT-KAT4005699

Das Handy macht nicht, was es soll, und die Dateien auf dem Computer sind plötzlich nicht mehr auffindbar. Wenn Menschen, die bisher wenig Erfahrung mit digitalen Anwendungen, Geräten oder Dienstleistungen haben, auf Probleme stoßen, dann finden sie in Osnabrück bei ehrenamtlichen Internetlotsinnen und -lotsen kostenlose Unterstützung. „Wir ermöglichen mit unserem niedrigschwelligen Angebot die Teilhabe an der digitalen Welt“, sagt Dagmar Teuber-Montico von der Katholischen Erwachsenenbildung Osnabrück, die den Digital-Kompass leitet.

An drei Standorten findet dreimal in der Woche digitales Lernen statt. Fast 50 Internetlotsinnen und -lotsen stehen den Hilfesuchenden mit Rat und Tat, Geduld und Einfühlungsvermögen zur Seite. Viele gehören selbst der älteren Generation an. Am „Digitalen Donnerstag“ bilden sie

sich selbst weiter. „Es geht immer darum, gemeinsam auf Augenhöhe zu lernen und zu üben.“

Zum Digital-Kompass kommen meist Seniorinnen und Senioren – die bislang älteste war 94 –, aber auch Menschen ab 50, die beruflich bisher nichts mit digitalen Anwendungen zu tun hatten. Regelmä-

ßig sind auch Menschen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte dabei. „Wir kooperieren mit dem Verein Exil – Osnabrücker Zentrum für Flüchtlinge und haben so Internetlotsen aus Syrien, Ruanda, der Ukraine und dem Sudan gewonnen“, erzählt Teuber-Montico. Das Projekt hat Schule gemacht: Inzwischen bieten auch andere Initiativen in Osnabrück Digital-Treffs an.

Tür zur digitalen Welt

Eine Lern-App der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg hilft älteren Menschen, digitale Geräte zu nutzen und sich zu informieren.

Ältere Menschen treffen in ihrem Alltag immer häufiger auf digitale Angebote und Apps. Mal wollen die Enkelkinder chatten, mal ist ein digitaler Zugang nötig, um Informationen und Nachrichten im Internet zu recherchieren, ein Konzertticket zu kaufen oder einen Beleg bei der Krankenkasse einzureichen.

„Der Kontakt zur Familie über Messenger-Apps ist ein großer Motivator“, sagt Simone Götz von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg. „Viele Menschen im höheren Alter empfinden die Nutzung von Tablets und Smartphones als Herausforderung. Wir möchten hier ansetzen und helfen, Hemmungen gegenüber der Digitalisierung abzubauen.“

Götz betreut die Lern-App Starthilfe – digital dabei. Entwickelt wurde sie gemeinsam mit Medienpädagoginnen und



–pädagoginnen. Sie unterstützt alle, die noch wenig Erfahrung in der digitalen Welt haben. Videos zeigen erste Schritte: Was bedeutet „Wischen“ und wie mache ich das? Wie chatte ich über eine Messenger-App?

innovativ

Lern-App Starthilfe – digital dabei

Ort:

Stuttgart / Baden-Württemberg

Träger:

Landesanstalt für Kommunikation
Baden-Württemberg (LFK)

Finanziert durch:

LFK

Laufzeit:

seit 2021

www.starthilfe-app.de

Wie recherchiere ich im Internet? Und was muss ich über den sicheren Umgang mit Daten, Passwörtern und E-Mails wissen?

Einmal installiert, können ältere Menschen mit der App in geschützter Umgebung jederzeit ihr digitales Können trainieren, erklärt Simone Götz. „Wir wollen der älteren Generation die Möglichkeit geben, voll am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.“

Mittlerweile wurde die kostenlose App mehr als 12.000 Mal aus den App-Stores heruntergeladen. Zusätzlich gibt es auch Lehrmodule für Digitalhelfende, die man unter www.starthilfe-begleitung.de kostenlos herunterladen kann. Um die Nutzung der App weiter auszubauen, ist das Projekt offen für neue Kooperationen.

Hilfe bei der Integration

Ukrainerinnen und Ukrainer zeigen ihren älteren Landsleuten Wege auf, digitale Medien und Kommunikationswege zu nutzen, um das Leben in Deutschland zu erleichtern.

„Um sich die digitale Welt fern der Heimat zu erschließen, kam sogar eine 78-jährige Dame mit dem Rollator“, berichtet Carmen Stadelhofer, Koordinatorin der Ukrainehilfe des Vereins ILEU in Ulm. Der Name des Projekts ist Programm: Integration durch digitale Medien für ukrainische Senior:innen 55+ (IDU55+). Bislang nutzte die Zielgruppe ihr Smartphone vor allem, um mit der Familie in der Heimat in Kontakt zu bleiben. „Wir möchten weitere Möglich-

keiten aufzeigen – mit Blick auf das Leben und die Integration in Deutschland“, erklärt Stadelhofer. „Etwa, wie man Arzttermine online bucht.“ Eine wichtige Rolle spielen dabei Übersetzungsprogramme, Apps und kyrillische Buchstaben auf den Tastaturen.

„Viele aus der Ukraine geflüchtete und in Ulm lebende ältere Menschen tun sich schwer beim Erlernen der deutschen Spra-



partizipativ

che – und von uns hier spricht niemand Ukrainisch“, erläutert Stadelhofer. „Unsere Vorgehensweise basiert daher auf dem Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe. Wir haben für das Projekt in der ukrainischen Community getrommelt, und es haben sich gleich fünf Frauen und ein Mann mit technischen Vorkenntnissen und Bereitschaft zur Mitarbeit gemeldet.“

Mit diesen hat ILEU ein Curriculum für Kurse mit den Schwerpunkten Smartphone oder Internet erarbeitet, die sie dann ehrenamtlich für ihre Landsleute durchgeführt haben – auf Ukrainisch. „Die Materialien liegen nun vor“, sagt Stadelhofer. „Wir – und auch andere – können damit jederzeit wieder neue Kurse anbieten.“

Integration durch digitale Medien für Ukrainische Senior:innen 55+

Ort:

Ulm / Baden-Württemberg

Träger:

Institut für virtuelles und reales Lernen in der Erwachsenenbildung
Ulm e. V. (ILEU)

Finanziert durch:

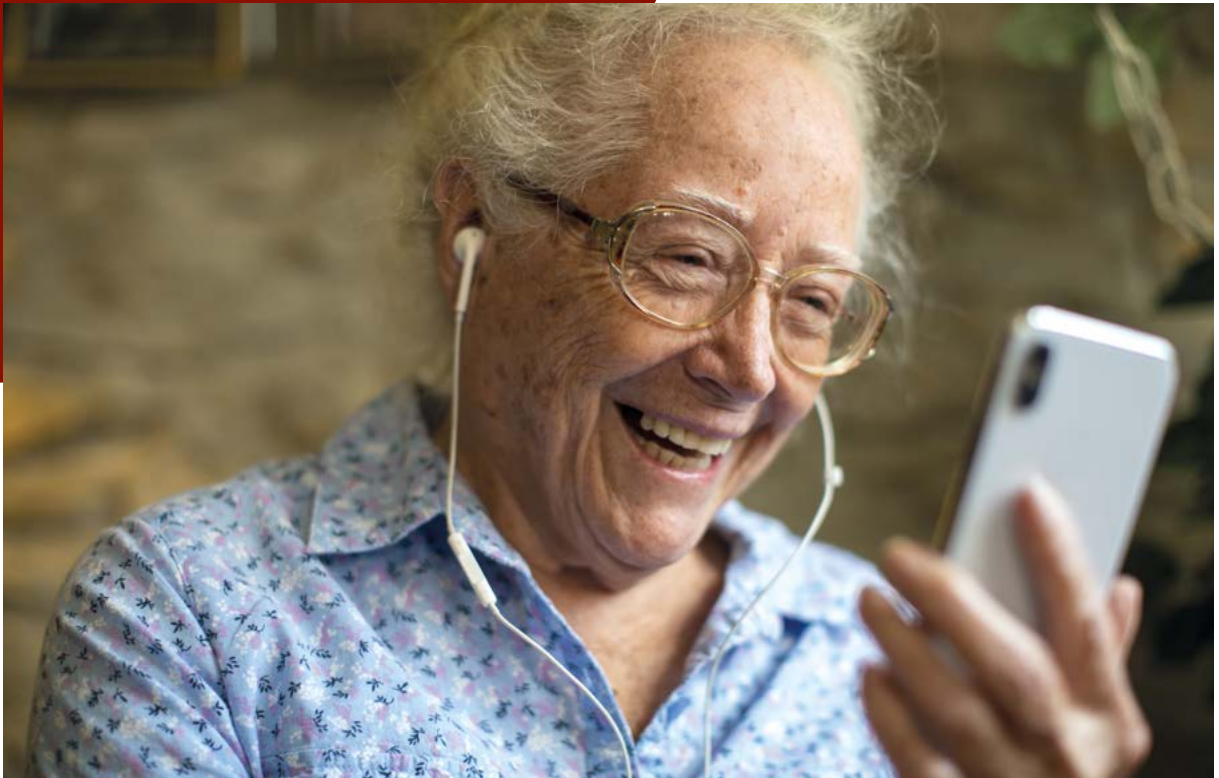
Bundesverband russischsprachiger Eltern e. V. im Auftrag der Robert Bosch Stiftung

Laufzeit:

2024

www.idu-55-plus-ulm.net

www.ukrainehilfe-ileu.de



Mit Kompetenz ins Internet

Wenn der Internetkurs vorbei ist, verpufft das Wissen oft schnell. Kompetenzzentren sollen ältere Menschen dauerhaft bei der Nutzung digitaler Technologien unterstützen.

Helmuth Zander von der Stiftung der Deutschen Lions ist auf dem Sprung. „Ich fahre gleich nach Hannover und spreche mit der Stadtdirektorin, wie wir das Projekt dort auf die Beine stellen“, sagt er. Die Vorfriede ist ihm anzuhören, trotzdem nimmt sich der Rentner kurz Zeit, um sein Projekt Wir verbinden Sie vorzustellen.

Zander und sein Team helfen Seniorinnen und Senioren dabei, einfach und schnell Zugang zur digitalen Welt zu finden. Dafür braucht es geschulte Ausbilderinnen und Ausbilder, ein einfach bedienbares

Gerät, Schulungen für ältere Menschen und vor allem eine langfristige Begleitung, erklärt er.

Deshalb verfasste er mit Ko-Autor Werner Jüptner ein Handbuch, das die nötigen Kenntnisse für die Internet-Kurse liefert. Die Lehrpläne und Unterrichtsleitfäden sind frei im Netz verfügbar. Als passende Hardware bauten die beiden ein Tablet so um, dass es die Bedürfnisse von Menschen mit geringen digitalen Vorkenntnissen und körperlichen Einschränkungen erfüllt.

Zusätzlich werden Kompetenzzentren als Anlaufstellen für Hilfesuchende aufgebaut. „Es passiert ja immer wieder, dass jemand durch Falschbedienung vor einem schwarzen statt einem bunten Bildschirm sitzt“, sagt Zander und lacht. „In solchen Fällen bieten die Kompetenzzentren Hilfe.“

Zwei Zentren gibt es schon, eins in Osterholz-Scharmbeck bei Bremen, das andere in einem Seniorenheim in Luxemburg. Zander sieht auch für andere Gemeinden Potenzial. Deshalb fährt er jetzt nach Hannover – damit es auch dort bald ein Kompetenzzentrum gibt.

vernetzt

Wir verbinden Sie

Ort:

Hannover / Niedersachsen, Osterholz-Scharmbeck / Niedersachsen, Luxemburg u. a.

Träger:

Stiftung der Deutschen Lions

Finanziert durch:

Stiftung der Deutschen Lions und Lions Clubs und Kommunen

Laufzeit:

seit 2016

<https://stiftung.lions.de/wir-verbinden-sie>

Digitale Teilhabe

Internetanwendungen sind heute in vielen Bereichen unabdingbar. Digitale Helferinnen und Helfer unterstützen ältere Menschen, denen die nötigen Kenntnisse fehlen.

Schnell mal ein Bild mit dem Smartphone verschicken oder einen Arzttermin mit dem Tablet buchen – was für viele selbstverständlich ist, ist für ältere Menschen oft ein Problem. Die Stiftungsfamilie BSW & EWH, die Bahnbeschäftigte und deren Familien unterstützt, bietet ihren älteren Mitgliedern deshalb an, sich an mittlerweile 20 Digitale Helferinnen und Helfer zu wenden. Diese sind meist ebenfalls im Rentenalter, beraten ehrenamtlich und

vermitteln Sicherheit im Umgang mit digitalen Anwendungen und Geräten.

Vier- bis fünfmal im Jahr finden außerdem an verschiedenen Orten Wochenendseminare statt. „Schon das erste Seminar im Herbst 2023 war direkt ausgebucht“, berichtet Wolfgang Keller, Fachberater der Digitalen Helferinnen und Helfer. „Sogar eine 91-Jährige war dabei.“ Die meisten Teilnehmenden sind in ihren Achtzigern.



ehrenamtlich engagiert

Digitale Helferinnen und Helfer der Stiftungsfamilie BSW und EWH

Ort:

bundesweit

Träger:

Stiftungsfamilie BSW & EWH

Finanziert durch:

Stiftungsfamilie BSW & EWH

Laufzeit:

seit Herbst 2023

www.stiftungsfamilie.de/unterstuetzung/angebote-fuer-aeltere-und-angehoerige/digitale-helferinnen-und-helfer

Für die Seminare selbst müssen sie nichts bezahlen, nur für die Unterkunft und das Rahmenprogramm wie Museumsführungen oder Seilbahnfahrten.

Am Anreisetag geht es erst mal ums Kennenlernen und Themensammeln. „Bisher haben wir es immer geschafft, alle Wünsche zu berücksichtigen.“ Am Abend stehen die Digitalen Helferinnen und Helfer außerdem für Einzelgespräche zur Verfügung.

Zusätzlich zu den Seminaren werden im Lauf des Jahres etliche Webinare angeboten, etwa zum sicheren Online-Einkauf. Ein weiteres Beratungsangebot ist das monatliche Café digital – eine Videokonferenz, die von zwei Digitalen Helferinnen und Helfern moderiert wird.

Reinschnuppern in digitale Welten

Im Projekt Eingeloggt! können Menschen ab 50 eine Woche lang kostenlos an Workshops zu digitalen Anwendungen, virtuellen Welten oder zum Programmieren teilnehmen.

In Hamburg gibt es jede Menge Angebote rund um das Thema Digitalisierung. „Doch erstens fehlt ein Überblick, was es alles gibt. Und zweitens denken dabei viele nicht an ältere Menschen“, sagt Caterina Römmer, die bei der Körber-Stiftung das Projekt Eingeloggt! steuert. Jedes Jahr im März bieten Initiativen und Organisationen eine Woche lang kostenlose Workshops für Menschen ab 50 an, unter anderem zum Umgang mit Smartphone und Tablet, zu elektronischen Medien, zu Sicherheit im Internet oder zum digitalen Nachlass.

Die Körber-Stiftung koordiniert die Woche zusammen mit den Bücherhallen Hamburg und der Hamburger Volkshochschule. Um die Aktion bekannt zu machen, spricht sie Organisationen direkt an, präsentiert die Angebote auf der Projektwebseite und macht in der ganzen Stadt Werbung über Flyer, Plakate und Spots in U-Bahnen.

Im Jahr 2024 beteiligten sich 120 Organisationen und Initiativen an der Eingeloggt!-Woche: Computerclubs, Bibliotheken, das Deutsche Rote Kreuz und sogar das Miniatur Wunderland Hamburg mit einem Virtual Reality-Abenteuer. „2019, als wir die Woche erstmals organisiert haben, hatten wir 14 Angebote und 200 bis 300 Teilnehmende“, erzählt Römmer. „2024 nahmen mehr als 1.000 Menschen zwischen 50 und über 90 an den Workshops teil.“

Inzwischen haben weitere Städte die Idee übernommen. Die Körber-Stiftung berät sie, unterstützt sie bei der Öffentlichkeitsarbeit und stellt ihnen eigene Projektwebsites zur Verfügung.

kooperativ

Eingeloggt!

Ort:

Hamburg, Bielefeld, Heidelberg, Kassel, Oldenburg (weitere Städte / Regionen in Planung)

Träger:

in Hamburg die Körber-Stiftung in Kooperation mit den Bücherhallen Hamburg und der Hamburger Volkshochschule, andernorts die Städte selbst oder Stiftungen

Finanziert durch:

Körber-Stiftung und die jeweiligen Träger

Laufzeit:

seit 2019

<https://koerber-stiftung.de/projekte/eingeloggt>



**„Ich gebe Impulse,
und dann sind
alle gefragt.“**

Dr. Hans Prömper,
Universität des 3. Lebensalters, Frankfurt am Main

**Bildung
themenübergreifend**

Ein etablierter Bildungsanbieter geht neue Wege

Seit drei Jahrzehnten bietet die Dresdner Seniorenakademie Hunderte Veranstaltungen zu Wissenschaft und Kunst an. Dabei rückt die Digitalisierung immer stärker in den Fokus.

Ehrenamtliches Engagement und Austausch in vielfältigen Interessengruppen sind seit 30 Jahren Evergreens der Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst. Auch Themen aus dem Bereich Gesundheit sind beliebt. „Wenn Fachleute der hiesigen TU oder der Uniklinik Vorträge über Arthrose, Demenz und ähnliches halten, ist unser Hörsaal im Deutschen Hygiene-Museum mit 110 Personen voll“, sagt Dieter Seyfarth, Vorstandsvorsitzender der Seniorenakademie. Doch entwickelt man sich inhaltlich und methodisch konsequent weiter: Viele Vorträge werden mittlerweile hybrid angeboten. Interessierte, denen die Anfahrt zu beschwerlich ist, schalten sich via Zoom zu.

Auch Digitalisierung und KI sind Teil des Programms. So wendet sich die Veranstaltungsreihe „Digitale Kompetenz“ an drei Zielgruppen: an Anfängerinnen und Anfänger, an Menschen mit ersten Erfahrungen und an Ältere, die vorhandenes Wissen vertiefen möchten. „Die Teilnehmenden werden von Technikbotschaftern unseres Online-Teams betreut, die ein fachliches und didaktisches Zertifikat einer Hochschule haben“, erklärt Seyfarth.

Pro Semester melden sich zwischen 400 und 500 Interessierte an der Seniorenaka-

demie an. Für einen Beitrag von 50 Euro können sie aus rund 300 Veranstaltungen auswählen. Möglich ist dies unter anderem deshalb, weil Fachleute ihr Wissen honorarfrei vortragen und das Hygiene-Museum kostenlos Räume zur Verfügung stellt. Zusätzliche Kosten fallen nur für Angebote an, die Eintrittskarten beinhalten, wie etwa Opernbesuche, oder für Bildungsreisen mit dem Bus.

beständig

Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst

Ort:

Dresden / Sachsen

Träger:

Freunde und Förderer der Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst e. V.

Finanziert durch:

Semesterbeiträge und Spenden

Laufzeit:

seit 1994

www.tu-dresden.de/senior



Forschendes Lernen

Die Universität des 3. Lebensalters in Frankfurt am Main richtet sich seit mehr als 40 Jahren an Menschen im Ruhestand. Einen Schwerpunkt bildet das Fach Soziale Gerontologie.

„Ich halte bewusst keine Vorlesungen“, sagt Dr. Hans Prömper, „sondern ich gebe in meinen Seminaren nur Impulse, und dann sind alle gefragt.“ Es gehe darum, eigene und fremde Erfahrungen, die Perspektiven und Ressourcen der Teilnehmenden in die Forschung einzubeziehen. Prömper, der lange in der außerberuflichen Erwachsenenbildung tätig war, ist seit 2015 Dozent für Soziale Gerontologie an der Universität des 3. Lebensalters. „Es handelt sich um eine anwendungsbe-

zogene Wissenschaft, die uns hilft, unser Alter individuell und in der Gesellschaft zu gestalten.“

Eine seiner Lehrveranstaltungen richtet sich speziell an Männer. Darin geht es unter anderem um Themen wie den Bedeutungsverlust nach dem Ende der Berufstätigkeit, um Partnerschaft, Impotenz oder Ängste vor Einsamkeit und Schwäche. „Ich schaffe einen Raum für männliche Fragen zum Älterwerden“, sagt Prömper, „denn

Männern fällt eine ehrliche, offene Kommunikation in diesem Rahmen oft leichter als im Freundeskreis.“

In seinen Lehrveranstaltungen für Männer und Frauen geht es um Themen wie biografische und gesellschaftliche Prägungen oder um den Umgang mit Tod und Sterben. Zunächst wollten sich nicht so viele mit diesen Themen beschäftigen, doch inzwischen kommen zu seinen Präsenzveranstaltungen regelmäßig 20 bis 50 Personen, online sind es bis zu 100.

Prömper ist einer von insgesamt 60 Lehrenden, die an der Universität des 3. Lebensalters Seminare, Vorlesungen und Exkursionen anbieten. 2.500 bis 3.000 Menschen studieren hier.

vielfältig

Soziale Gerontologie an der Universität des 3. Lebensalters

Ort:

Frankfurt am Main / Hessen

Träger:

Universität des 3. Lebensalters
an der Johann Wolfgang-Goethe-
Universität Frankfurt am Main e. V.

Finanziert durch:

Studiengebühren

Laufzeit:

seit 1982

**[www.uni-frankfurt.de/12241224/
U3L_Home](http://www.uni-frankfurt.de/12241224/U3L_Home)**

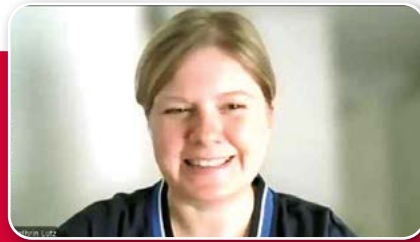
Vielfalt in der Wissenschaft

Jedes Jahr im Sommersemester bieten Einrichtungen der wissenschaftlichen Weiterbildung Älterer eine Online-Ringvorlesung zu einem aktuellen Thema an.

„Zeitenwenden: Freiheit und Demokratie im Wandel?“ Diese Frage behandelte die bundesweite Online-Ringvorlesung im Sommersemester 2024. In neun Vorträgen ging es unter anderem um das Grundgesetz, um digitale Monopole, gesellschaftliche Beteiligung oder den Klimawandel als kulturelle Krise.

„Wir suchen immer ein gesellschaftlich relevantes Schwerpunktthema und be-

leuchten es aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven“, erläutern Kathrin Lutz von der Universität Mainz und Maria Goldberg von der Universität Vechta. Beide gehören zur Bundesarbeitsgemeinschaft Wissenschaftliche Weiterbildung für Ältere, die die Online-Ringvorlesung seit 2008 in Kooperation mit mittlerweile 19 Hochschulen anbietet. Initiiert hat das Projekt die Universität Ulm. Die Vorlesungsreihe findet jedes Jahr im Sommer-



orts- unabhängig

Bundesweite Online-Ringvorlesung

Ort:

bundesweit

Träger:

Bundesarbeitsgemeinschaft Wissen-
schaftliche Weiterbildung für Ältere
(BAG WiWA)

Finanziert durch:

alle teilnehmenden Hochschulen

Laufzeit:

seit 2008

<https://online-ringvorlesung.de>

semester statt, immer mittwochs von 16 bis ca. 18 Uhr. Im Anschluss ist sie in der Regel auch als Videostream auf der Homepage zu finden.

„Da viele verschiedene Hochschulen und Fachdisziplinen mitmachen, decken wir eine breite Vielfalt ab. Gerade kleinere Hochschulen könnten das alleine gar nicht“, sagt Goldberg. Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen wie z. B. Geschichts-, Rechts-, Politik- und Medienwissenschaft äußern sich zu aktuellen Themen wie Nachhaltigkeit, Europa oder Stadtentwicklung. Die Teilnehmenden sind meist zwischen 65 und 75 Jahre alt. Sie können auch eine Chatfunktion nutzen. „Die Beteiligung ist rege und zeigt, wie reich der Erfahrungsschatz der Teilnehmenden ist“, sagt Lutz.

Das Wissen der Welt frei Haus

Das Projekt Aufsuchende Bildungsarbeit in Senioreneinrichtungen des Bildungszentrums Villingen bietet Vorträge für Menschen, deren Mobilität eingeschränkt ist.

Ob „Gartenkunst. Die Welt als Garten sehen“ oder „Die Stamm-Mütter des Volkes Israel im Alten Testament“: Das Programm des Bildungszentrums Villingen ist breit gefächert. „Unser sehr interessiertes Publikum ist zumeist über 75 Jahre alt“, erläutert Andreas Menge-Altenburger, der das Bildungszentrum leitet. „Doch einige sind auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen und nicht mehr mobil genug, um unsere Veranstaltungen besuchen zu können. Deshalb kommen wir nun direkt zu den Menschen – zumindest mit einem Teil unseres Programms.“

Dozentinnen und Dozenten des Bildungswerks halten in zwei Einrichtungen mit betreutem Wohnen und Tagespflege Vorträge, die kostenfrei sind. Unterstützt werden sie von Ehrenamtlichen, die die Veranstaltungen moderieren und andere Aufgaben übernehmen. Das Angebot wird mit Plakaten, Handzetteln und teilweise auch in der Zeitung beworben, sodass manchmal auch externe Zuhörerinnen und Zuhörer kommen.

„Neben theologischen, spirituellen und künstlerischen Exkursen präsentieren wir auch Naturwissenschaftliches, etwa aus den Bereichen Geografie, Gesundheit oder Gartenkunst“, sagt Menge-Altenburger. „Die Nachfrage ist jedes Mal enorm, kürzlich war wieder das ganze Foyer voller Menschen.“



inklusiv

Aufsuchende Bildungsarbeit in Senioreneinrichtungen

Ort:

Villingen-Schwenningen / Baden-Württemberg

Träger:

Bildungszentrum Villingen,
Erzdiözese Freiburg

Finanziert durch:

Diözesanarbeitsgemeinschaft für
Erwachsenenbildung e. V.

Laufzeit:

2023 bis 2026

www.bildungszentrum-villingen.de

Die BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Die BAGSO fördert ein differenziertes Bild vom Alter, das die vielfältigen Chancen eines längeren Lebens ebenso einschließt wie Zeiten der Verletzlichkeit und Hilfe-

bzw. Pflegebedürftigkeit. Gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft tritt sie für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen – in Deutschland, in Europa und weltweit.

In Positionspapieren und Stellungnahmen gibt die BAGSO Anstöße und Empfehlungen für politisches Handeln in Bund, Ländern und Kommunen. Die BAGSO veröffentlicht eine Vielzahl von Publikationen zu unterschiedlichen Themen, die kostenfrei zu bestellen sind oder auf der BAGSO-Internetseite heruntergeladen werden können.

www.bagso.de

Impressum

Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e. V.

Noeggerathstr. 49

53111 Bonn

0228 / 24 99 93-0

kontakt@bagso.de

www.bagso.de

Text: Ahnen & Enkel

Redaktionelle Bearbeitung: Alexandra Ziegler, Dr. Christina Münk

Lektorat: Wera Reusch

Layout: Jeannette Corneille

Gestaltungskonzept: kursiv Kommunikationsdesign | Katrin Schek

Bildnachweis: Titel: iStock.com/millann; S. 3: BAGSO/Sachs; S. 6, S. 49: Robert Kneschke/stock.adobe.com; S. 8: fizkes/stock.adobe.com; S. 10: Wolfgang Schmidt; S. 11: Omas gegen Rechts Nord; S. 13, S. 44: Halfpoint/stock.adobe.com; S. 15: AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.; S. 17: Musikschule für den Kreis Gütersloh e. V.; S. 19: DisobeyArt/stock.adobe.com; S. 20: Freunde alter Menschen e. V.; S. 23: Quartiersnetzwerk martini-erleben; S. 25: Louis-Photo/stock.adobe.com; S. 26: Hunor Kristo/stock.adobe.com; S. 27: DBSV_Spikermann; S. 29: Yakobchuk Olena/stock.adobe.com; S. 31: troy-bridges/unsplash.com; S. 33: Kulturverein Markthalle Neun e. V.; S. 34: iStock/South_agency; S. 36: KEB Osnabrück; S. 37: Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg; S. 39: ILEU e. V.; S. 40: Rawpixel/stock.adobe.com; S. 42: Peter Mazlen/stock.adobe.com; S. 46: Hans Prömper; S. 48: Online Ringvorlesung Romanus

Druck: Kern GmbH

Kostenlose PDF-Datei unter: www.bagso.de/publikationen

Bestellungen von Druckexemplaren: www.bagso.de/publikationen

oder Telefon: 0228 / 24 99 93-0

1. Auflage, April 2025

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

