

Praxistipp 1

Kleine
Gruppen
inkl. individ.
Begleitung



Praxistipp 2

Gemeinsamer
Austausch innerhalb
der Lerngruppen;

vorher
Bedarfsermittlung,
Feedback einholung
im Nachgang



•

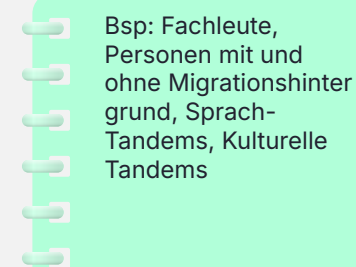
Praxistipp 3

Moderne
Technik
einfach
erklärt



Praxistipp 4

Tandem-Lernen
(z. B. zw.
Generationen); Bsp:
Projekt Silversurfer v.
a. für Fragen zu
technischen
Anwendungen



Bsp: Fachleute,
Personen mit und
ohne Migrationshinter-
grund, Sprach-
Tandems, Kulturelle
Tandems

Praxistipp 5

Erfahrungswissen
stets
miteinbeziehen;
eigene Sprache
stets kritisch
reflektieren



Praxistipp 6

Praxisnahes
Lernen statt
trockener
Theorie



Praxistipp 7

Keine Vorkenntnisse
nötig, UND / ODER
Niedrigschwelligkeit

Korrekturschleifen,
Testlesen etc. vor
Veröffentlichung



Praxistipp 8

Alle Sinne ansprechen,
oder so viele wie möglich;

Inklusion immer
mitbedenken bei der
Erstellung von Angeboten
(leichte Sprache etc.)



1. Vorhandene Bildungsangebote reflektieren und in Bezug auf Praxistipps überprüfen.
2. Bei Planung der Bildungsangebote ausreichend Zeit/ Pausen einplanen, ebenso wie Wiederholungen einbauen.
3. Die Balance zwischen verschiedenen Voraussetzungen und Kompetenzen im Blick halten. Über- und Unterforderung möglichst vermeiden.
4. Auf das Wording bei den Bildungsangeboten achten, kompetenzorientiert denken und kommunizieren statt Defizite hervorzuheben.
5. Das Schwarmwissen der Gruppe nutzen, Teilnehmende motivieren sich gegenseitig zu unterstützen.
6. Methodenvielfalt nutzen, alle Sinne ansprechen: Visualisierung, Abwechslung und dabei verschiedene Einschränkungen im Blick behalten, ggf. kompensieren.
7. Zugänglichkeit und Barrierefreiheit des Veranstaltungsorts gewährleisten

- Was nehmen Sie mit für Ihre künftige Arbeit?
 - Formulieren Sie gemeinsam 5 Praxistipps für Ihre konkrete Bildungspraxis und notieren Sie diese Prinzipien auf einem Zoom Whiteboard
- Bewusstsein für verschiedene Altersgruppen schaffen
 - wie hat wer das Lernen gelernt = individuell die Person abholen, wie der Zugang zum Lernen ist
 - alt - körperlich oder mental - individuelle Aufgaben zielgerichtet stellen, damit die unterschiedlichen Personen nicht über- bzw. unterfordert werden
 - Altersgerechte Angebote fördern um Barrieren abzubauen (Bsp. Sammeltaxi, Mitfahrgelegenheiten organisieren)
 - bestimmte Infrastruktur (Telefon, Mobilität, etc.) oder auch intrinsische Motivation muss vorhanden sein, damit Interessenten erst aktiv nach Angeboten anfragen

Was nehmen Sie mit für Ihre künftige Arbeit?
Formulieren Sie gemeinsam 5 Praxistipps für Ihre konkrete
Bildungspraxis und notieren Sie diese Prinzipien auf einem Zoom-
Whiteboard.

- z. B Sitzordnung bedenken
- intersektionale Diskriminierung berücksichtigen / organisatorische Verantwortung für Exklusionsstrategien → Abbau - mindestens Reflexion des Themas
- Heraustreten aus geschlossenen Strukturen, andere Formate und Orte finden
- Steigerung der Bereitschaft durch kleine überschaubarere Settings, die bekannt und in der Nähe sind, z. B. in der Kirchengemeinde, Dorfgemeinschaftshäusern
- **Mundpropaganda** ganz wichtig / Ansprechen und Mitnehmen
- Kooperationen mit Akteuren, die positives Image bei Älteren haben
- Bsp. Sturzprophylaxe: niedrigschwellig mit **Mehrwert für das eigene Leben** / Gesundheitsbereich → lange selbstständig bleiben → **Alltagsbezug der Lerninhalte**

- **Selbstreflexive Auseinandersetzung mit Altersbildern** sollte in Angeboten stattfinden
- Lernenden bewusst machen, dass ältere Lernende nicht "dumm" sind, sondern neue Inhalte einfach noch nicht erlernt wurden
- mit den TN arbeiten
- **Erfahrungen** der TN wichtige Grundlage bei der Arbeit
- gern auch mit empirischen Untersuchungen untermauern, dass Lernen bis ins hohe Alter möglich ist
- **Lernatmosphäre** / Setting sehr wichtig / weg von negativen Erinnerungen an Schulzeit und Klassenräumen, z. B.

- Große Unterschiede bei den Zielgruppen in den unterschiedlichen Lebensaltern: sehr heterogen in Bedürfnissen, Motivation → schwierig, entsprechende Formate zu platzieren, die große Gruppen ansprechen sollen (z. B. bei Seniorenachmittag ... vom Märchenvorlesen bis Bewegungsangebot)
-

1.

1. Praxistipp

**Bildung vor Ort
einrichten** - mit den
Leuten vor Ort kontakten
und dort ein
(ehrenamtliches)
"Sprachrohr" aktivieren

2. Praxistipp

Auch an analoge
Medien denken
bei Werbung

3. Praxistipp

Angebote an
den "wirklichen"
Bedarf (vor Ort)
anpassen

↑ -1 ↓

4. Praxistipp

Spiel & Spaß; Kaffee
& Kuchen; Schöne
Umgebung -
**Bildung soll Freude
bringen**

5. Praxistipp

Angebote mit
Geduld gestalten
(eigene Geduld,
Pausen, mit Ruhe
und Flexibilität)

Formulieren Sie 5 Praxistipps

Wissen über Placeboeffekt und Selbstheilungskräfte vermitteln, um eigenverantwortliche Möglichkeiten für Gesundheit und Lebensdauer zu eröffnen.

Wissen über Akustik, Licht, Raumklima usw.

Erfahrungsräume ermöglichen

Heterogenität mit einbeziehen

Angebote im Sozialraum schaffen

Singen und Lernen (z. B. eine Fremdsprache)

Lernen von und mit den anderen Kursteilnehmer*innen

Vorwissen der SeniorInnen integrieren!
Ebenso Praxiselemente (Erfahrungen) während der "Bildung" → ganzheitlich.

Sobald ich merke, dass ich in einem (Lehr-) Gespräch in eine Verteidigungs- oder gar Angriffshaltung komme, weil ich eine meiner Grundüberzeugung gefährdet und nicht anerkannt sehe, sollte ich möglichst schnell merken, dass ich damit die Grundlagen einer konstruktiven Kommunikation nicht mehr bieten kann.

Werbung über
Seniorengruppen
oder kostenfreie
Wochenblätter
und ähnliches

Werbung und
Anmeldung
nicht nur
digital

ansprechender
Titel: "Stolpern
erlaubt" statt
"Sturzprophylaxe"

Verwendung
von Bildern
(aber nicht
überladen,
KI-generiert)

Bei digitalen
Angeboten
alternative
Zugangswege
anbieten bzw.
Internetzugang
bereitstellen

Barrierefreiheit!

- Räumlich
- Sprachlich
- Kostenfreiheit
- Kontraste /
Lesbarkeit

- Finanzierung muss
sicher sein
- Viel fragen, z.B.:
 - Tafeln
 - Stiftungen und
Sponsoren, z. B.
Sparkassen
 - Krankenkassen

- Wechsel der
Methoden, nicht
nur PPT
- interaktive
Methodik vor
Vortrag
- Lerntypen
berücksichtigen

Wissen
sichern
durch
Handout o. ä.

Partizipative
Themengestaltung:
Nicht "was ist
wichtig", sondern
"was interessiert
euch"

1. Öffentlichkeitsarbeit passend zur Zielgruppe (analoge und digitale Ansprache, analoge Bewerbung, Schriftgröße, nicht zu viel)
2. Themenauswahl - Bedarfsermittlung vor Ort
3. finanzieller Rahmen (Hauptamt/Ehrenamt)
4. Altersbandbreite (kostenfreie "Orientierungsstunden" in verschiedenen Bereichen, dadurch können Angebote passend auf Interessenten zugeschnitten werden)
5. soziale Kontakte, Austausch, Begegnung
6. Kontinuität, Wiederholung, gemeinsames Üben
7. Angst vor Neuem nehmen (Bsp. digitaler Bereich)
8. Generationenübergreifende Arbeit (Bsp.: Einbeziehen von Schülern, Ältere für Ältere)

5 Prinzipien:

- eigene Einstellung/Bild vom Alter reflektieren → ggf. Reframing/ andere Wortwahl/ anderen Fokus (z.B. nicht vergesslich, sondern erfahren; lieber "Rätselspaß" als "Gedächtnistraining")
- Individualität beachten
 - → mit den TN ins Gespräch kommen
 - nach Erfahrungen fragen
 - an Erfahrungen der TN anknüpfen und darauf aufbauen
 - TN sind Lernende UND Lehrende → Austausch ermöglichen
 - dort abholen, wo sie stehen → möglichst alle mitnehmen
- Barrierefreiheit
 - körperlich (z.B. helle Räume, Kontrast, Sitzmöglichkeiten, Pausen, Getränke, ggf. Audiotechnik)
 - technisch (ggf. einfache Sprache, weniger Anglizismen/Fachwörter; ggf. vorkonfigurierte Geräte zur Verfügung stellen)
 - ggf. andere Sprachen und kulturelle Hintergründe etc. berücksichtigen (vllt. auch spezielle Kurse anbieten)
- Wohnortnah/ Standortnah (z.B. Dorf-, Gemeindetreffs, Familienzentren, Pflegeeinrichtungen etc.)
- Zielgruppenorientierung: Bei Werbung, Ansprache etc. darauf achten, was Zielgruppe braucht (welche Medien und welches Layout (z.B. was ist ansprechend))
 - auch aufzeigen, dass es Spaß macht/ dass der Spaß im Vordergrund steht
 - Tandem anbieten
- informelles Lernen ist im Alter wichtiger als formelles Lernen → wie kann man außerhalb von formellen Angeboten Senioren mit ins Boot holen
 - u.a. wenn Gemeinschaft stimmt, kommen sie auch gerne zu formellen Veranstaltungen
 - genügend Zeit und Raum zum Austausch anbieten sowie Spaß während der Vorträge

Praxistipps:

- an vorhandenes Wissen anknüpfen (Kompetenzen betonen, Ressourcen nutzen)
- kürzere Lerneinheiten planen (30- 45 min)
- Wiederholung der Inhalte
- Ganzheitliches Lernen (mit allen Sinnen)
- Gruppengröße beachten (kleine Gruppen)
- Rahmenbedingungen (Raum, Licht, Akustik, Belüftung ...)
- Lernmaterialien bereithalten

- ☐ Bildungsangebote im Hellen anbieten;
- ☐ mehr Pausen anbieten
- ☐ kürzeres Zeitfenster insgesamt
- ☐ viel Methodenwechsel
- ☐ leisere Räume nutzen (selektive Wahrnehmung)
- ☐ Titel für Veranstaltungen sollen diskriminierungsfrei sein (das Wort "Ältere" vermeiden, Seniorentreffpunkt ist nicht attraktiv,
- ☐ positive Umschreibung: vom Altentreff zur offenen Seniorenarbeit
- ☐ kostenloser Fahrservice
- ☐ günstige, niedrige Kursgebühr
- ☐ Spenden nutzen für Teilnehmende, die wenig Geld zahlen können und auch für gebührenfreie Angebote
- ☐ digitale Angebote können helfen bei Immobilität
- ☐ Barrierefreiheit der Räume
- ☐ Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln