Arbeitsbuch

SENIOR LABS –

BILDUNG.
ENGAGEMENT.
LEBENSFREUDE.

Heldburg und Eisfeld

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

ARBEITSBUCH SENIOR LABS EISFELD / HELDBURG

BILDUNG. ENGAGEMENT. LEBENSFREUDE.

Herzlich willkommen in unserem Arbeitsbuch der Senior Labs. In diesem Arbeitsbuch können Sie Ihr Wissen auf eine praktische und interaktive Weise vertiefen. Um als Peer-Coach aktiv zu sein ist es wichtig sich mit der eigenen Perspektive auseinanderzusetzen. Es ist auch wichtig, effektive Techniken zu kennen, um als Peer-Coach tätig werden zu können.

Mit diesem Arbeitsbuch werden Sie die Möglichkeit haben, Ihr Wissen zu vertiefen und zu reflektieren, indem Sie es auf eine praktische Art und Weise anwenden. Sie werden auch die Möglichkeit haben, Ihr Verständnis zu überprüfen und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, indem Sie Übungen und Aufgaben bearbeiten. Wir hoffen, dass Sie von diesem Arbeitsbuch profitieren und Ihr Verständnis von als Peer-Coach verbessern werden. Lassen Sie uns jetzt beginnen!

Ihr Name

Ihr Wohnort

MODUL 1

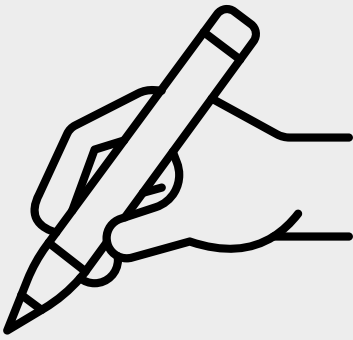
GERAGOGIK
&
ALTERSPSYCHOLOGIE

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

LERNEN IM ALTER
AUFGABE 1





Was bedeutete Bildung für mich früher?
Was bedeutet Bildung für mich heute?

FRÜHER

HEUTE

LERNEN IM ALTER
AUFGABE 1





Was möchte ich selbst lernen? Was ist mir für die eigenen Lernformate wichtig?

LERNEN IM ALTER AUFGABE 2





Selbstreflexion:
Was sind meine Stärken, die mir im Alter bewusst geworden sind?

LERNEN IM ALTER AUFAGBE 2





Partnerschaftsarbeit:
Welche Fähigkeiten habe ich neu gelernt oder erhalten?

ALTERSBILDER AUFGABE 3

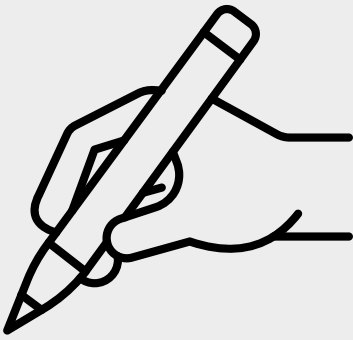


Welche Altersbilder kenne ich?
Welche habe ich übernommen?



Altersbilder	Meinung
Alte Menschen sind vergesslich.	
Lernen lohnt sich im Alter nicht mehr.	
SeniorInnen sind eine wichtige Ressource.	
Wer alt ist, sollte für junge Menschen Platz machen.	
Ich selbst habe ein aktives Altersbild.	

REFLEXION EIGENER ERFAHRUNGEN AUFGABE 4





Wie habe ich früher über das Alter nachgedacht?

Was hat sich verändert?

FRÜHER

HEUTE

ALTERSBILDER AUFGABE 5



Diskutieren Sie in der Gruppe über die Bilder:













BIOGRAPHIEARBEIT AUFGABE 5





Wann habe ich zuletzt über meine Lebensgeschichte erzählt und wie ging es mir dabei?

LEBENSPHASEN AUFGABE 6



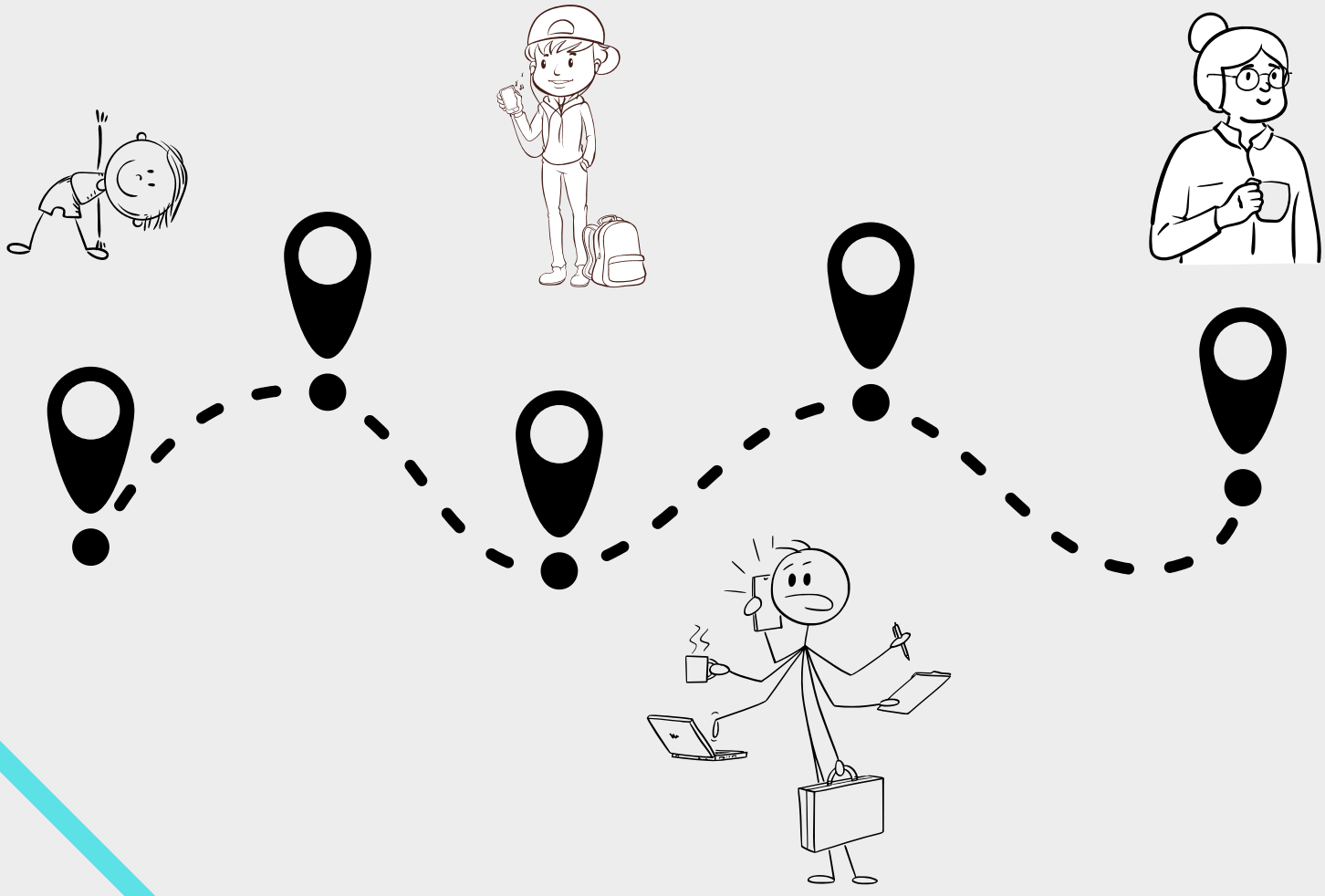


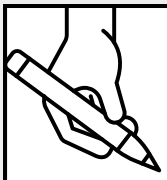
Zeichnen Sie Ihre Lebenslinie mit Höhen und Tiefen (“Bruchlinien des Lebens”)

Wie hat sich in Ihrem Leben etwas grundlegend verändert und wie sind Sie damit umgegangen?

BEISPIEL

(Bitte nutzen Sie die nachfolgende Seite.)





LEBENSPHASEN
AUFGABE 6

REFLEXION AUFGABE 7





Reflektieren Sie folgende Fragen:

Welche drei Erfahrungen haben mich am meisten geprägt?

Was davon könnte als Peer-Coach hilfreich sein?

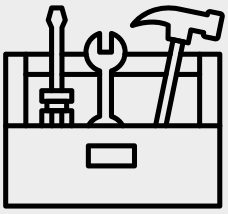
Welche Themen möchte ich in Gruppen NICHT ansprechen?

KLEINGRUPPENÜBUNG AUFGABE 7



Was heißt es für mich, mit meiner Biographie als Peer da zu sein? Nicht als ratgebende Person, sondern als Mensch?

METHODENSAMMLUNG BIOGRAPHIEARBEIT IN GRUPPEN





Hier finden Sie fünf verschiedene Methoden, die Sie in der Biographiearbeit nutzen können:

1. Lebenslinien zeichnen

Ziel: Überblick über zentrale Lebensstationen und Brüche

Material: A3-Papier/Flipchartpapier, Stifte, evtl. Legende über Höhe- und Tiefpunkte

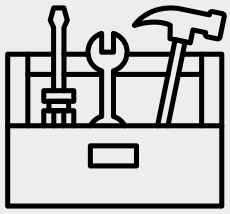
Anleitung:

- Zeichnen Sie eine Linie von der Geburt bis heute
- Markieren Sie besonders wichtige Ereignisse, Wendepunkte, Brüche.
- Wer mag, erzählt über eine Station.

Hinweise für Peer-Coaches:

- Freiwilligkeit betonen
- Sensibilität bei emotionalen Themen
- Keine Deutung, nur wertschätzendes Zuhören

METHODENSAMMLUNG BIOGRAPHIEARBEIT IN GRUPPEN



2. Gegenstandsmethode

Ziel: Über biografische Bedeutungen ins Gespräch kommen

Material: Teilnehmende bringen einen persönlichen Gegenstand mit

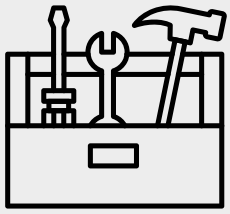
Anleitung:

- Jede Person stellt einen Gegenstand vor, der mit einer Lebensphase oder Erfahrung verbunden ist.
- Freie Erzählweise, ohne Zeitdruck
- Optional: Bildkarten als Alternative anbieten (für Menschen ohne Gegenstand)

Varianten:

- „Mein Symbol für Veränderung“
- „Mein Mut-Gegenstand“
- “Was ich loslassen will“

METHODENSAMMLUNG BIOGRAPHIEARBEIT IN GRUPPEN



3. Biographische Fotoarbeit

Ziel: Erinnerungen aktivieren, über Alltagsgeschichte sprechen

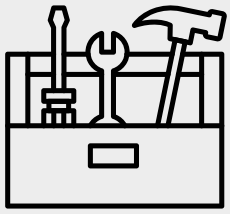
Material: Alte Fotos, Handyfotos, Kopien, evtl. Polaroid- oder Einwegkamera

Anleitung:

- Teilnehmende bringen 1–3 Fotos mit
- Erzählen: Wer ist zu sehen? Was war das für eine Zeit? Was hat das mit mir gemacht?
- In Kleingruppen oder im Plenum

Didaktischer Hinweis:

- Auch Fotos von Orten, Objekten oder Tieren können sehr sprechend sein
- Emotionale Sicherheit schaffen: niemand muss erzählen



4. Leitfragen-Kärtchen

Ziel: Gesprächsanregung mit niedrigem Schwellenwert

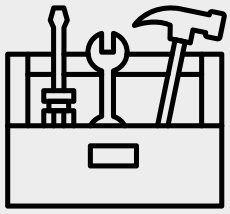
Material: Kärtchen mit offenen Fragen (z. B. „Was habe ich zum ersten Mal gewagt?“, „Wer hat mich unterstützt?“)

Anleitung:

- Ziehen Sie eine Karte und erzählen Sie spontan oder schreiben Sie 5 Minuten darüber
- Danach Austausch zu zweit oder im Kreis

Beispielfragen:

- „Wann habe ich einen Neuanfang erlebt?“
- „Was war mein schönstes Risiko?“
- „Welche Rolle spielt Arbeit in meinem Leben?“



5. Symbolarbeit mit Natur-materialien

Ziel: Assoziatives Arbeiten mit Bildern und Metaphern

Material: Tücher, Steine, Muscheln, Fundstücke aus der Natur, Alltagsgegenstände

Anleitung:

- „Wählen Sie ein Objekt, das zu Ihrer jetzigen Lebensphase passt“
- „Stellen Sie Ihre Biografie mit Symbolen dar“ (Einzelarbeit, dann Galeriegang)
- „Was nehme ich mit in die nächste Zeit?“

Hinweise zur Gruppendynamik:

- Mit leichten, aktivierenden Methoden beginnen
- Vertraulichkeit, Freiwilligkeit und Achtsamkeit als Regeln verstehen
- Emotionale Anzeichen beachten, Pausen ermöglichen
- Methoden immer mit Lebensweltbezug einsetzen

MEINE ROLLE ALS PEER-COACH AUFGABE 8



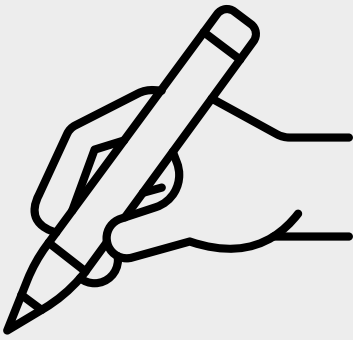


Warum sagen ältere Menschen manchmal:

“Das ist nichts mehr für mich.”

Wie könnte man dies durch Peers stärken?

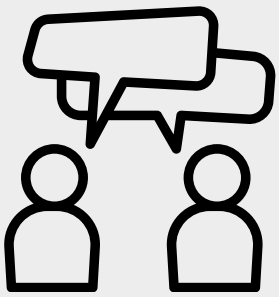
MEINE ROLLE ALS PEER-COACH AUFGABE 8





Was möchten Sie als Peer-Coach einbringen?

ÜBUNGEN ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG



Hier finden Sie sechs verschiedene Übungen für eine gelingende Gesprächsführung

1. Zuhören ohne zu unterbrechen

Ziel: Lernen, wirklich zuzuhören

Ablauf:

- Zwei Personen sprechen
- Person A erzählt 2 Minuten lang von einem schönen Erlebnis
- Person B sagt in der Zeit gar nichts, hält Blickkontakt
- Danach fasst Person B kurz zusammen, was sie gehört hat.

2. Offene Fragen stellen

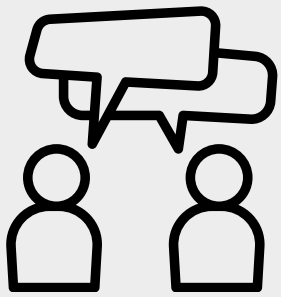
Offene Fragen: beginnen mit Wie...? Was...? Wann...? Wer...?

Beispiel: Statt “Geht es dir gut?” lieber: “Wie hast du dich heute gefühlt?”

PartnerInnenübung:

- Fragen üben, die nicht mit “Ja” oder “Nein” beantwortet werden können

ÜBUNGEN ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG



3. Gefühle spiegeln

Was ist das? Wiederholen, was der andere gesagt hat, in eigenen Worten und das Gefühl benennen

Beispiel:

- Person sagt: “Ich bin seit Wochen erschöpft.”
- Peer-Coach sagt: “Ich höre, dass du sehr müde bist und es dich belastet.

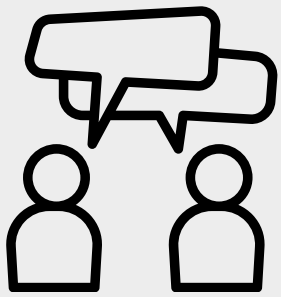
PartnerInnenübung: Kurze Erzählung anhören, dann das Gefühl zurückspiegeln

4. Stille aushalten

Warum ist das wichtig? Manchmal braucht der andere Zeit zum Nachdenken

Übung: In Zweiergruppen eine Frage stellen, dann 20 sekunden schweigen und warten.
Effekt: Stille ist kein Fehler, sondern eine Pause zum Nachdenken

ÜBUNGEN ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG



5. Rolle als Peer verstehen

Kurze Selbstreflexion:

- “Ich bin nicht die Lösung, ich helfe, dass der andere selbst Lösungen findet.”
- “Ich gebe keine Ratschläge, ohne gefragt zu werden.”

Kleingruppenübung:

- 3-4 Beispiel-Situationen diskutieren:
  - Wann kann eine Frage helfen, wann ein Rat?

6. Mini-Rollenspiele - Techniken komibinieren

Übung in Dreiergruppen:

- Szenen aus dem Alltag erzählen
- Eine Person ist jeweils Peer-Coach, die andere erzählt, die dritte Person beobachtet und gibt Feedback (im Wechsel)
- Danach kurzer Austausch: “Was war gut, was könnte anders gemacht werden?

NOTIZEN MODUL 1



NOTIZEN MODUL 1



NOTIZEN MODUL 1



MODUL 2

METHODEN der ERWACHSENEN-BILDUNG

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

LERNTHEORIEN AUFGABE 9





Denken Sie an eine konkrete Alltagssituation, in der durch Belohnung, Bestrafung oder Gewöhnung etwas gelernt wurde.

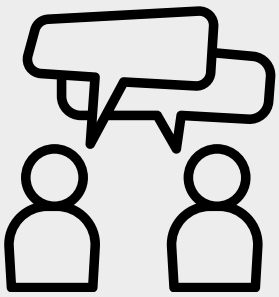
Beispiele:

- Als Kind nach dem Aufräumen gelobt werden à öfter aufräumen
- Angst vor einem Hund nach einem Beißerlebnis
- Neues Gerät bedienen lernen, weil es beim richtigen Knopfdruck ein Erfolgssignal gab

1. In der ersten Spalte die Situation beschreiben
2. In der zweiten Spalte in der Sprache des Behaviorismus:
   Welcher Reiz lag vor? / Welche Reaktion trat auf?/ Gab es Verstärkung (positiv/negativ) oder Bestrafung?/ War es eher klassische oder operante Konditionierung?

SITUATION	AUSWERTUNG

KONSTRUKTIVISMUS AUFGABE 10





Erzählen Sie Ihrem Gegenüber etwas über ein für Sie interessantes Thema. Das kann z. B. ein Hobby sein. Teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen dazu mit. Tauschen Sie sich über Ihre jeweiligen Ansichten aus (ähnliche/unterschiedliche Erfahrungen, gleiches/unterschiedliches Interesse, Meinungen).

Überlegen Sie gemeinsam, welche neuen Einsichten oder Verbindungen aus den geteilten Erfahrungen entstehen.

PRAXISORIENTIERTES MINI-DESIGN AUFGABE 11



PRAXISORIENTIERTES MINI-DESIGN AUFGABE 11



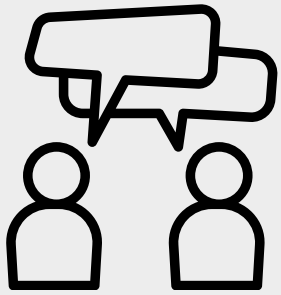
PRAXISORIENTIERTES MINI-DESIGN AUFGABE 11





Diese drei Ideen möchte ich als Peer-Coach in meinen Schulungen umsetzen:

PERSONEN-PROFIL ERSTELLEN AUFGABE 12





Sie erhalten ein fiktives Profil einer lernenden Person. Überlegen Sie:

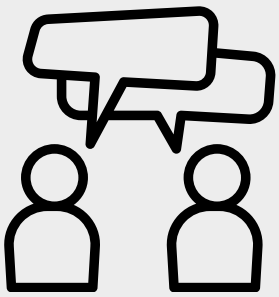
- **Welche Stärken bringt die Person ins Lernen mit?**
- **Welche Barrieren können entstehen?**
- **Welche Lernmethoden und Hilfsmittel können passen?**

WELCHE STÄRKEN BRINGT DIE PERSON INS LERNEN MIT?

WELCHE BARRIEREN KÖNNEN ENTSTEHEN?

WELCHE LERNMETHODEN UND HILFSMITTEL KÖNNEN PASSEN?

ZIEL-WERKSTATT AUFGABE 13





Formulieren Sie ein Ziel für eine selbstgewählte Lerneinheit. Tauschen Sie sich mit einem Partner/einer Partnerin aus und besprechen Sie, ob das Ziel "SMART" ist.

- **Spezifisch**: Ziel genau benennen.
- **Messbar**: Lernerfolg kann überprüft werden.
- **Akzeptiert**: Lernziel ist interessant für die Lernenden.
- **Realistisch**: Lernziel ist erreichbar für Lernende.
- **Terminiert**: Bis wann soll das Lernziel erreicht werden?

MEINE LERNEINHEIT UND MEIN LERNZIEL:

ÜBERPRÜFUNG:

SPEZIFISCH:

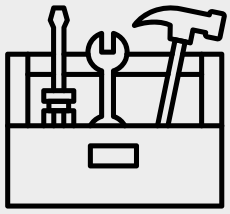
MESSBAR:

AKZEPTIERT:

REALISTISCH:

TERMINIERT:

METHODENBEISPIELE FÜR LERNEINHEITEN



1. Paararbeit

Beschreibung: Zwei Personen arbeiten zusammen, helfen sich gegenseitig und überprüfen ihre Ergebnisse

Beispiel:

- Zeigt euch gegenseitig, wie man ein Foto über E-Mail versendet.

Vorteil:

- Sicherheit durch PartnerIn, direkte Rückmeldung, weniger Hemmungen als in einer großen Gruppe

Hinweis:

- Paare gezielt mischen (z. B. Erfahrene mit Unsicheren)

2. Kleingruppenarbeit

Beschreibung: 3-5 Personen arbeiten gemeinsam an einer Aufgabe

Beispiel:

- Findet gemeinsam heraus, wie man eine Datei auf einem USB-Stick speichert.

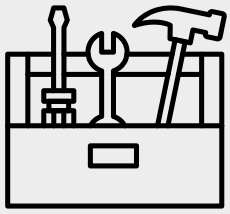
Vorteil:

- Mehr Ideen, soziales Lernen, gegenseitige Unterstützung

Hinweis:

- Aufgaben klar formulieren und Zeitlimit setzen

METHODENBEISPIELE FÜR LERNEINHEITEN



3. Stationenlernen

Beschreibung: Mehrere Lernstationen, jede mit einer eigenen Aufgabe, Gruppen rotieren

Beispiel:

- Station 1: Foto machen - Station 2: Foto bearbeiten - Station 3: Foto versenden

Vorteil:

- Abwechslung, Bewegung, eigenständiges Arbeiten

Hinweis:

- Aufgaben schriftlich an Station bereitstellen, damit die Lernenden selbstständig arbeiten können

4. Gemeinsames Ausprobieren

Beschreibung: Alle führen denselben Schritt gleichzeitig aus, lehrende Person begleitet

Beispiel:

- “Wir öffnen jetzt gemeinsam das E-Mailprogramm”

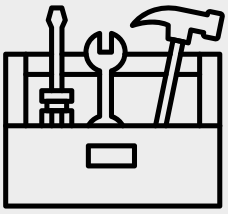
Vorteil:

- Sicherheit, weniger Angst, keiner wird vergessen

Hinweis:

- Tempo an langsamste Person anpassen

METHODENBEISPIELE FÜR LERNEINHEITEN



5. Mini-Demo

Beschreibung: Lehrende Person zeigt Schritt vor, dann führen alle selbst aus

Beispiel:

- “Ich zeige kurz, wie man einen Text markiert, dann probieren Sie es gleich selbst.”

Vorteil:

- klarer Ablauf, visuell gut nachvollziehbar

Hinweis:

- Demonstration kurz halten (maximal 3 Minuten)

6. Rollentausch/Peer-Lehre

Beschreibung: Lernende erklären sich gegenseitig einen Schritt oder eine Funktion

Beispiel:

“Erklären Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, wie man den Bildschirm heller stellt.”

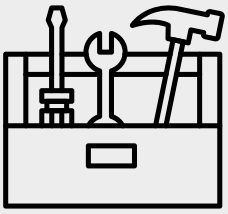
Vorteil:

- vertieft das Wissen, stärkt das Selbstvertrauen

Hinweis:

- Erst erklären lassen, dann bei Bedarf korrigieren

METHODENBEISPIELE FÜR LERNEINHEITEN



7. Schritt-für-Schritt-Karten

Beschreibung: Arbeitskarten mit nummerierten, einfachen Anweisungen

Beispiel:

- 1. App öffnen - 2. Kamera wählen - 3. Aufnehmen-Knopf drücken

Vorteil:

- Selbstständigkeit, Sicherheit auch bei Vergessen

Hinweis:

- Große Schrift, klare Sprache, eventuell mit Bildern

8. Fehlersuche

Beschreibung: Es wird bewusst eine falsche Vorgehensweise gezeigt. Die Lernenden finden und korrigieren den Fehler.

Beispiel:

“Ich speichere das Dokument. Sehen Sie, was ich falsch gemacht habe?”

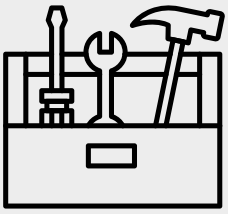
Vorteil:

- Fördert die Aufmerksamkeit und Problemlösekompetenz

Hinweis:

- gezielt und sichtbar einsetzen

METHODENBEISPIELE FÜR LERNEINHEITEN



9. Lern-Tandem

Beschreibung: Zwei Teilnehmende treffen sich außerhalb des Kurses zum Üben

Beispiel:

- “Diese Woche üben Sie zusammen, wie man eine Telefonnummer einspeichert.”

Vorteil:

- Nachhaltiges Lernen, Beziehungsförderung

Hinweis:

- Kontaktvermittlung nur mit dem Einverständnis

10. Erzählrunde

Beschreibung: Kurze Runde, in der die Teilnehmenden erzählen, wie sie Gelerntes im Alltag eingesetzt haben.

Beispiel:

“Wer hat seit dem letzten Mal eine E-Mail geschrieben?”

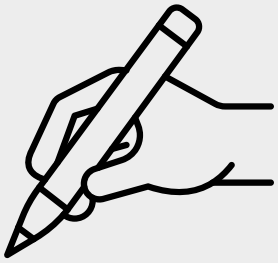
Vorteil:

- stärkt den Transfer in die Praxis, motiviert andere

Hinweis:

- Zeit gut im Blick behalten

STATIONSARBEIT - AKTIVIERENDE METHODEN AUFGABE 15





Was hat Ihnen an den Methoden besonders gut gefallen? was fanden Sie nicht so gut?

STATION 1:
DENKEN - AUSTAUSCHEN- TEILEN

STATION 2:
BLITZLICHT

STATION 3:
KARTENABFRAGE

STATION 4:
BEWEGUNGSELEMENT (4 ECKEN)

NOTIZEN MODUL 2



NOTIZEN MODUL 2



NOTIZEN MODUL 2



MODUL 3

HANDLUNGS-WISSEN

DASEINSVORSORGE

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

INFORMATION ZU AUFGABE 19

Aspekte der Selbstfürsorge können u. a. sein:

Körperliche Gesundheit

- Ausreichend Schlaf zur Regeneration
- Gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung

Emotionale Gesundheit

- Stressbewältigung
- Gefühle wahrnehmen und akzeptieren
- Zeit für sich selbst nehmen

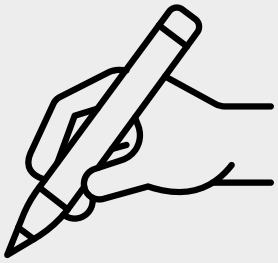
Soziale Beziehungen

- Pflege von sozialen Kontakten
- Soziale Unterstützung annehmen

Umgang mit Grenzen

- Nein sagen lernen
- Eigene Bedürfnisse erkennen und respektieren

RESSOURCEN-CHECK AUFGABE 20





Welche Ressourcen habe ich?

KÖRPERLICH

WELCHES ANGEBOT UNTERSTÜTZT MICH DABEI?

PSYCHISCH

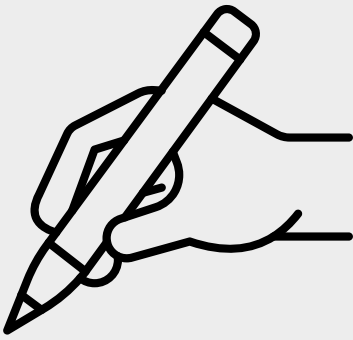
WELCHES ANGEBOT UNTERSTÜTZT MICH DABEI?

SOZIAL

WELCHES ANGEBOT UNTERSTÜTZT MICH DABEI?

WEITERE ANGEBBOTE DER DASEINS-VORSORGE

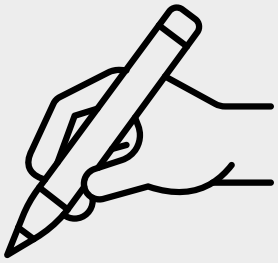
SELBSTFÜRSORGE AUFGABE 19





Welche Aspekte der Selbstfürsorge vernachlässige ich manchmal?
Und was möchte ich ändern?

PRÄVENTIONEN AUFGABE 21

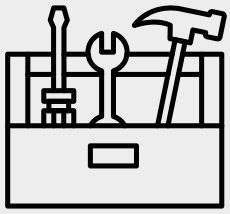




Welche Präventionsmaßnahmen kenne ich, nutze ich oder würde ich gern nutzen?

	BEKANNT	NUTZE ICH	MÖCHTE ICH NUTZEN
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

WERKZEUGKASTEN SELBSTFÜRSORGE



Erfahrungsrunde anleiten

Zum Beispiel ein Gespräch über “Meine wichtigsten Quellen für Kraft im Alltag.”

Mini-Input geben

Zum Beispiel über die Wichtigkeit von Präventionen, Schlaf- und Bewegungsempfehlungen.

Auf Angebote verweisen

Zum Beispiel Präventionskurse der Krankenkassen, SeniorInnen-büros oder Volkshochschulkurse.

Ermutigen statt belehren

Ich-Botschaften nutzen, eigene Beispiele und Erfahrungen rein-bringen.

BARRIEREN FINDEN
AUFGABE 22



https://home.by.me/de/deko-magazin/stile/landhausstil/badezimmer-landhaus-stil-definition/



https://www.istockphoto.com/de/fotos/wohnzimmer-alt



https://www.kuechen-forum.de/fertiggestellte-kuechen/weiss-esche-u-kueche-in-altbau-1964

BEISPIELE WOHNRAUM-ANPASSUNGEN









https://www.h-olbertz.de/leistungsspektrum/badsanitaer/barrierefreies-wohnen/



https://www.aroundhome.de/altersgerechtes-wohnen/barrierefreies-wohnen/



https://www.aal-wohnung.de

BEISPIELE WOHNRAUM-ANPASSUNGEN

Badezimmer:

- barrierefreie Badewanne/Dusche mit Sitzmöglichkeit
- zusätzliche Haltegriffe an Wanne/Dusche und WC

Schlaf- / Wohnzimmer:

- geräumige Möblierung
- durchdachte (automatische) Beleuchtung
- Möglichst keine Teppiche (Stolperfallen)



Küche:

- bei Bedarf: unterfahrbare Arbeitsplatten
- absenkbare Schränke
- rutschfester Untergrund
- Beschriftungen der Schränke und Regale

Zugänge:

- Rampen statt Stufen
- Treppenlift bei mehrgeschossigen Häusern
- breite Türen, wenige Schwellen

CHECKLISTE ALTERSGERECHTE WOHNUNG



Zugang zur Wohnung	Ja	Nein	Umbau möglich?
Ist der Eingangsbereich hell beleuchtet und gut sichtbar?			
Klingel gut hör- und sichtbar?			
Sind Türschwellen flach oder ohne Stufen?			
Rutschfester Bodenbelag/Fußmatte (möglich eingelassen)?			
Aufzug oder Treppenlift vorhanden?			
Gibt es beidseitige Handläufe an Treppen?			
Hausflur mindestens 1,20m breit (vor allem für die Nutzung von Rollatoren/Gehhilfen)			
Gibt es Stolperfallen wie lose Teppiche, Kabel oder unebene Bodenbeläge?			

Ausstattung Bad	Ja	Nein	Umbau möglich?
Geht Badtür nach außen auf/kann sie im Notfall von außen geöffnet werden?			
Gibt es eine bodengleiche Dusche oder leicht begehbare Duschmöglichkeit?			
Sind Haltegriffe vorhanden (z. B. neben WC, Dusche)?			
Gibt es rutschfeste Bodenbeläge oder Anti-Rutsch-Matten?			
Kann man sich beim Waschtisch setzen?			

CHECKLISTE ALTERSGERECHTE WOHNUNG



Ausstattung Küche	Ja	Nein	Umbau möglich?
Gibt es Sitzmöglichkeiten zum Arbeiten in der Küche?			
Sind Arbeitsflächen und Kochstellen so eingerichtet, dass man ohne große Anstrengung arbeiten kann?			
Kann man Geräte und Schränke leicht erreichen, auch ohne sich zu strecken oder zu bücken?			
Gibt es Beschriftungen und Beleuchtung zur guten Orientierung?			
Ausstattung Wohn- und Schlafraum	**Ja**	**Nein**	**Umbau möglich?**
Ist genug Bewegungsfläche vorhanden?			
Können Möbel so platziert werden, dass man sich leicht bewegen kann?			
Ist das Bett hoch genug, dass man leicht aufstehen und sich hinsetzen kann?			
Gibt es Lichtschalter in Reichweite des Bettes?			
Gibt es Stolperfallen (z. B. Teppiche, Kabel etc.)?			
Balkon/Terrasse	**Ja**	**Nein**	**Umbau möglich?**
Ist der Balkon-/Terrassenzugang ohne Stufe möglich?			
Gibt es sichere Geländer und ausreichend festen Bodenbelag?			
Bietet Balkon oder Terrasse Schutz vor Wind und schlechtem Wetter?			

CHECKLISTE ALTERSGERECHTE WOHNUNG



Umfeld und Infrastruktur	Ja	Nein	Umbau möglich?
Sind Einkaufsmöglichkeiten, Apotheken, Arztpraxen fußläufig gut erreichbar?			
Gibt es gute Verbindungen mit dem Nahverkehr?			
Gibt es Treffpunkte oder Begegnungsstätten in der Nähe?			
Gibt es Beschriftungen und Beleuchtung zur guten Orientierung?			

WEITERES:

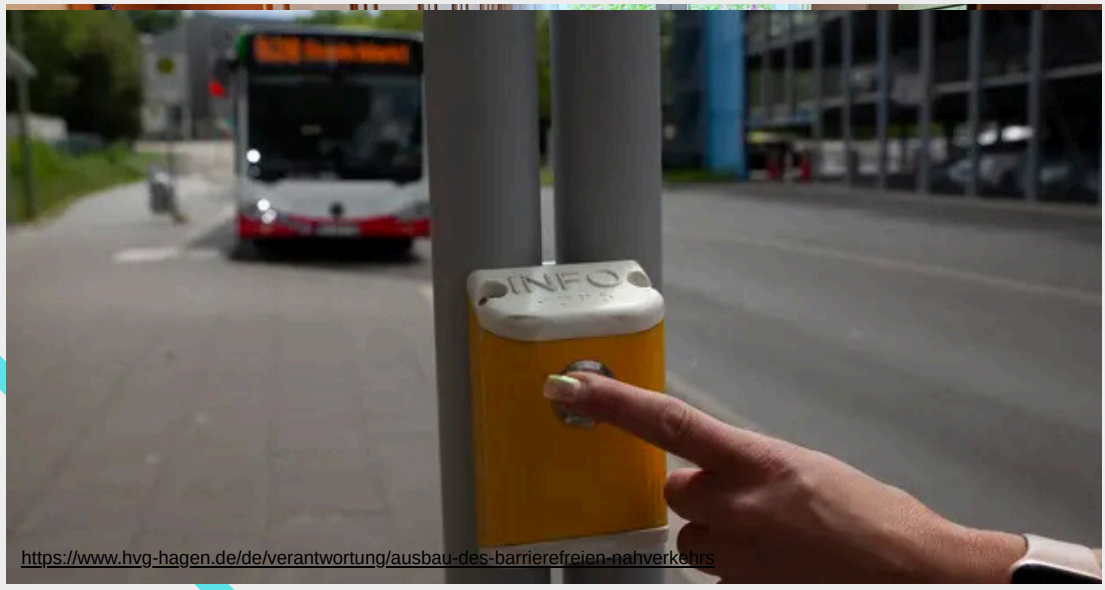
BARRIEREFREIER ÖPNV



https://fahrtenbuch.uestra.de/barrierefreiheit/



https://www.arnsberg.de/wohnen-leben/planen-bauen/verkehrsplanung/aktuelle-baumassnahmen/barrierefreie-bushaltestellen



https://www.hvg-hagen.de/de/verantwortung/ausbau-des-barrierefreien-nahverkehrs

AUFGABE 23
CHECKLISTE MOBILITÄT



Öffentlicher Nahverkehr (ÖPNV)	Ja	Nein
Gibt es Haltestellen in fußläufiger Entfernung (max. 500m)?		
Sind Haltestellen überdacht, mit Sitzgelegenheiten und Beleuchtung ausgestattet?		
Gibt es Niederflurbusse oder andere barrierefreie Fahrzeuge?		
Werden Fahrpläne gut sichtbar in großer Schrift dargestellt?		
Gibt es Sonderangebote für SeniorInnen (z. B. SeniorInnentickets, günstige Tageskarten)?		

Fußwege	**Ja**	**Nein**
Sind die Gehwege breit genug für Rollator oder Rollstuhl (mindestens 1,20m)?		
Gibt es abgesenkte Bordsteine an Straßenübergängen?		
Ist die Oberfläche der Wege rutschfest und ohne Stolperfallen (z. B. Wurzeln, lose Steine)?		
Gibt es ausreichend Sitzmöglichkeiten/Bänke auf längeren Wegstrecken?		
Ist die Beleuchtung im Dunkeln ausreichend?		

AUFGABE 23
CHECKLISTE MOBILITÄT



Verlehrssicherheit	Ja	Nein
Gibt es sichere Querungsmöglichkeiten (Zebrastreifen, Ampeln, Mittelinseln)?		
Sind Ampeln mit akustischen Signalen oder längerer Grünphase ausgestattet?		
Gibt es Tempo-30-Zonen oder verkehrsberuhigte Bereiche in Wohngebieten?		
Werden Radfahrer und Fußgänger durch Radwege / Gehwege gut getrennt?		
Gibt es Maßnahmen gegen zu schnelles Fahren (z. B. Blitzer, Schwellen)?		

Ergänzende Angebote	Ja	Nein
Gibt es Bürgerbusse oder Rufbusse?		
Werden Fahr- und Begleitdienste durch Vereine oder Wohlfahrtsverbände angeboten?		
Gibt es leicht zugängliche Informationen (Flyer, Aushänge, Internet) über diese Angebote?		

DIGITALE GESUNDHEITS-DIENSTE AUFGABE 24



Notieren Sie die einzelnen Schritte, um die Aufgabe zu lösen.
Schreiben Sie mögliche Stolpersteine und Hilfsmöglichkeiten auf.

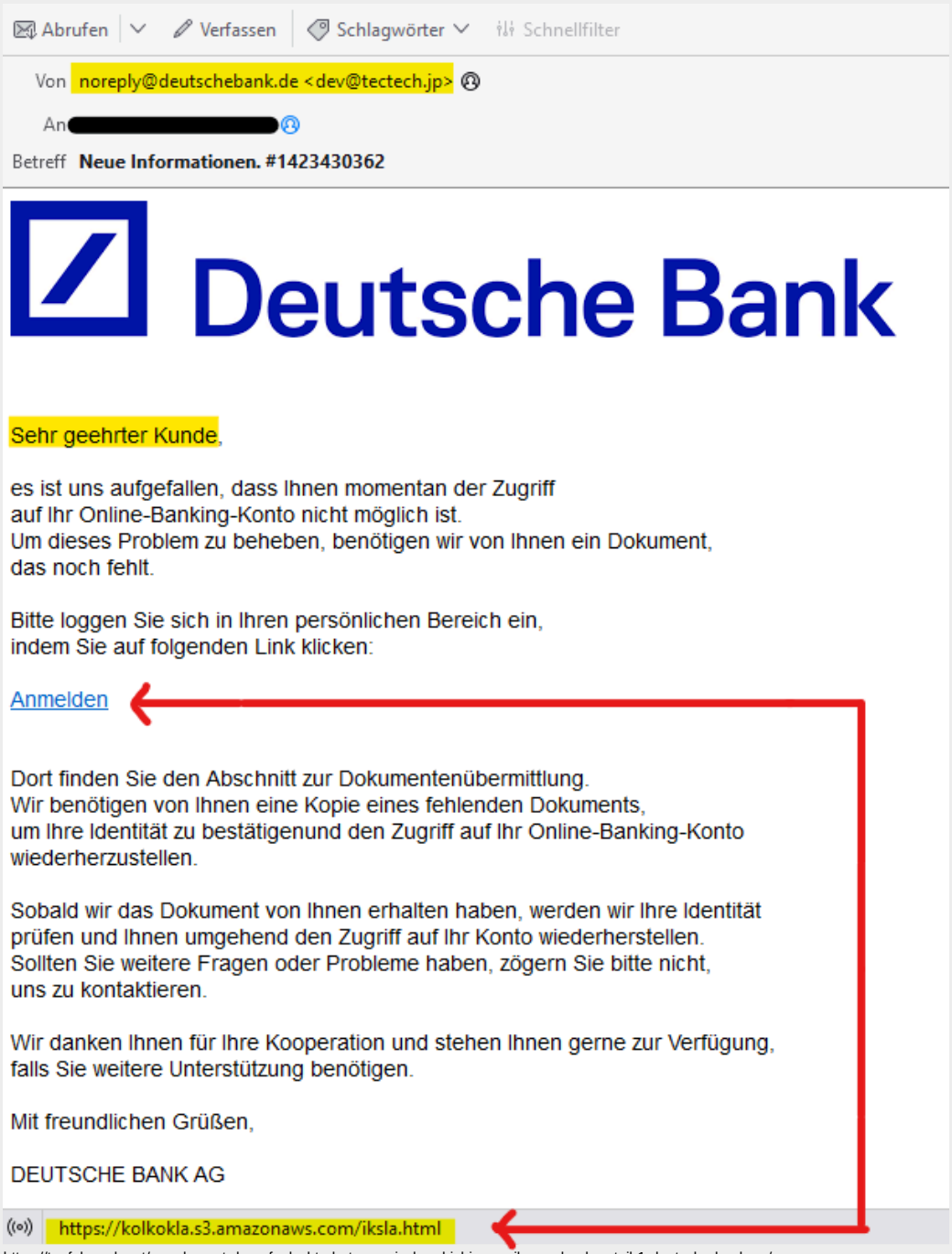
Das Szenario lautet:

Ablauf:

Hürden und Hilfen:

DIGITALE BETRUGSMASCHEN

E-Mailadresse prüfen!
Rechtschreibung prüfen!
Anrede prüfen!



https://teufelswerk.net/so-erkennst-du-gefaelschte-betruegerische-phishing-mails-von-banken-teil-1-deutsche-bank-ag/

DIGITALE BETRUGSMASCHEN

Absender und Rechtschreibung prüfen!
Kinder/Enkelkinder zuerst kontaktieren!
Nicht reagieren und Nummer blockieren!

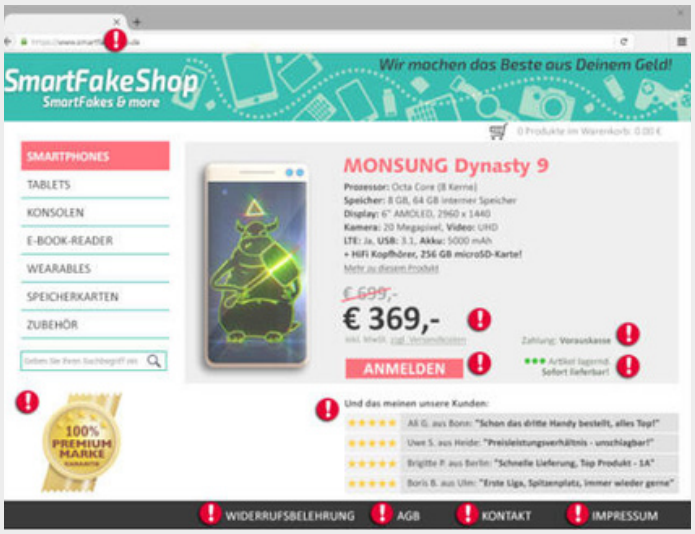


Mittlerweile gibt es auch Anrufe auf das Festnetz mit digital erzeugten Stimmen (“Voice Cloning”), die wie die Stimmen von z. B. den Kindern/Enkelkindern klingen.
Häufig geht es um Unfälle und, dass dringend Bargeld gezahlt werden muss. Dies ist ein Betrug!

UNSERIÖSE WEBSEITEN

So können sie erkannt werden:

- Nachgemachtes Design (sieht ähnlich aus, wie eine bekannte Webseite)
- Die Webseiten-Adresse ist fragwürdig (z. B. statt [.de] → [.pe])
- Reißerische Überschriften
- Impressum fehlt
- Fragwürdige Werbung und Kauf-Links
- Vorsicht bei besonders hohen Rabatten



BETRUG!

Wichtig!

Sichere Internetadresse:
https://vsbi.eu

Unsichere Internetadresse:
vsbi.eu

NOTIZEN MODUL 3



NOTIZEN MODUL 3



NOTIZEN MODUL 3



MODUL 4

POLITIK UND AKTIVE BÜRGER-INNENBETEILIGUNG

IM SOZIALRAUM/ QUARTIER

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

KOMMUNALE STRUKTUREN UND ENTSCHEIDUNGS-PROZESSE - AUFGABE 25





Wie offen und nachvollziehbar sind kommunale Entscheidungsprozesse in Ihrer Gemeinde oder Stadt? Wie werden BürgerInnen über kommunale Entscheidungen informiert? Notieren Sie Ihre Ergebnisse im Arbeitsbuch und stellen Sie diese der Gruppe vor.



Gruppendiskussion: Wie könnten kommunale Entscheidungsprozesse noch besser und für alle Personen verständlich kommuniziert werden?

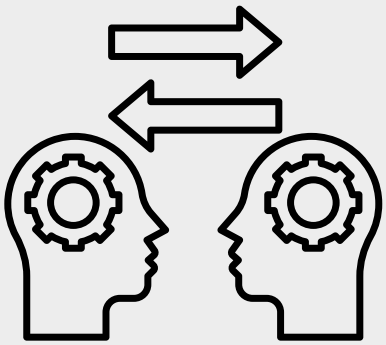
BÜRGERINNEN-BETEILIGUNG IN DER KOMMUNALPOLITIK - AUFGABE 26





Finden Sie heraus, ob es in Ihrer Kommune einen SeniorInnenbeirat gibt. Welche Aufgaben übernimmt dieser? Für welche Themen setzt sich der SeniorInnenbeirat besonders ein?

ADVOCACY UND LOBBYING - AUFGABE 27





Welche Beispiele für Lobbying kennen Sie?

AUFGABE 27
ERSTELLEN EINES POSITIONSPAPIERS



1 Überschrift/Thema

2 Ausgangslage/Problemstellung

3 Ziel/Forderung

AUFGABE 27
ERSTELLEN EINES POSITIONSPAPIERS



4 Begründung/Argumentation

5 Konkrete Handlungsempfehlung

NOTIZEN AUFGABE 28



NOTIZEN AUFGABE 28



NOTIZEN MODUL 4



NOTIZEN MODUL 4



NOTIZEN MODUL 4



MODUL 5

INKLUSIVE PROZESSE

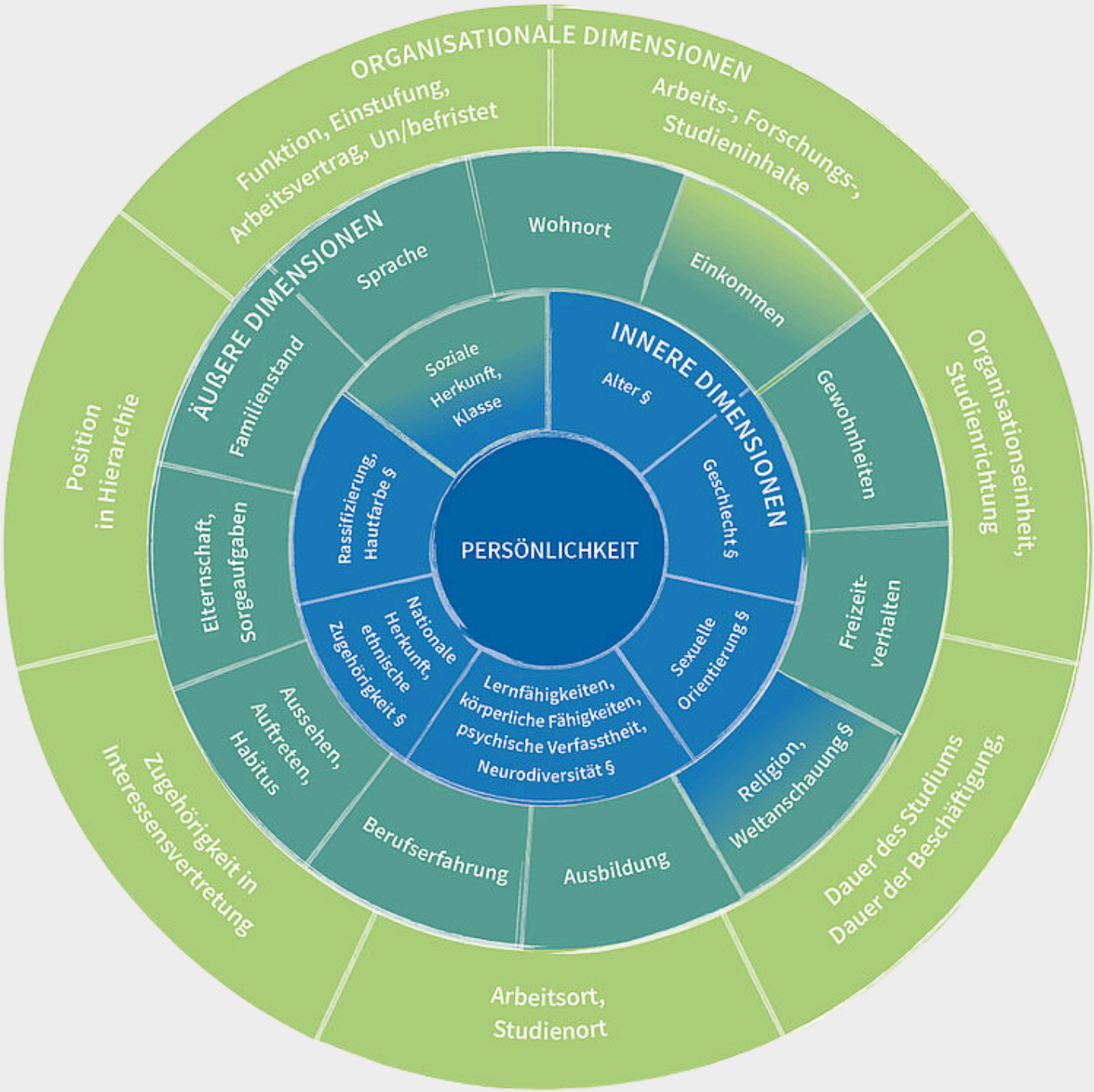
EIN LEBEN LANG

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

DIVERSITÄTSDIMENSIONEN NACH GARDENSWARTZ/ROWE, 2003



https://personalwesen.univie.ac.at/organisationskultur-gleichstellung/diversitaet/worum-geht-es-bei-diversitaet/diversitaetsdimensionen/

DIVERSITÄTSDIMENSIONEN NACH GARDENSWARTZ/ROWE, 2003



Alter

Jede Person hat ein anderes Alter und erreicht Lebensphasen verschieden. Alter beeinflusst, wie wir denken, wie wir uns fühlen, was wir brauchen. Alte und Junge können voneinander lernen und gegenseitig unterstützen.

Was getan werden kann:

- Zusammenstellung von altersgemischten Teams und wertschätzender Umgang zwischen allen Generationen wertschätzend
- Sicherung des Wissenstransfers durch z. B. Mentoring. Und zwar in beide Richtungen: Jung hilft Alt und Alt hilft Jung.
- Weiterbildungsangebote und Gesundheitsmaßnahmen, um so lange wie möglich fit zu bleiben
- Ermöglichung von individueller Gesundheitsvorsorge oder die Pflege von Angehörigen durch Flexibilität.

Migrationsgeschichte und Nationalität

Menschen mit eigener oder familiärer Migrationsgeschichte gehören selbstverständlich zur Gesellschaft, oft bereits seit mehreren Generationen. Trotzdem erleben viele, dass ihre Zugehörigkeit infrage gestellt wird – etwa aufgrund von Sprache, Aussehen oder Namen. Solche Zuschreibungen können Benachteiligung, fehlende Teilhabe und ein Gefühl der Ausgrenzung zur Folge haben.

Was getan werden kann:

- Verwendung von diskriminierungssensiblen Begriffen wie „Migrationsgeschichte“, um Zugehörigkeit sichtbar zu machen – statt sie infrage zu stellen.
- Begegnungen schaffen, Erfahrungen austauschen, gegenseitiges Kennenlernen ermöglichen
- Sensibilisierung für kulturelle Unterschiede, aber auch für die Gemeinsamkeiten, die alle mitbringen.

Geschlecht und geschlechtliche Identität

Die geschlechtliche Identität bezeichnet das Geschlecht, dem sich ein Mensch zugehörig fühlt. Diese muss nicht notwendigerweise mit dem Geschlecht, das einer Person bei Geburt zugewiesen wurde, übereinstimmen. Geschlechtsformen sind beispielsweise trans*, inter*, nicht-binär oder cisgender. Geschlechtliche Identitäten gehen aber über diese Selbstbezeichnungen hinaus. Alle Menschen mit ihren vielfältigen Geschlechtsidentitäten sind zu respektieren, einzubeziehen sollen gleiche Chancen erhalten.

Was getan werden kann:

- Kommunikation: gendergerecht und diversitätssensibel
- Gleiche Bezahlung für die gleiche Arbeit, unabhängig von Geschlecht und anderen Merkmalen
- Unterstützung neuer Rollenmodelle von Männern, zum Beispiel wenn Väter in Elternzeit gehen oder in Teilzeit arbeiten möchten
- Zusammenstellung von z. B. Teams mit unterschiedlichen Geschlechtern und Aufgaben nicht am Geschlecht festmachen.

https://www.charta-der-vielfalt.de/vielfaltsdimensionen#geschlecht-geschlechtliche-identit-t

DIVERSITÄTSDIMENSIONEN NACH GARDENSWARTZ/ROWE, 2003



Körperliche und geistige Fähigkeiten

Oft werden Menschen aufgrund einer körperlichen oder geistigen Behinderung, chronischer Krankheit oder Neurodivergenz (z. B. Autismus, Dyslexie oder ADHS) unterschätzt und erleben viele Hürden. Es ist wichtig, ein Bewusstsein für unterschiedliche Bedürfnisse zu entwickeln, gegen Vorurteile vorzugehen und Barrieren in der Umwelt abzubauen. Solche Barrieren können z. B. schlechte Zugänglichkeit, Reizüberflutung am Arbeitsplatz oder fehlende digitale Barrierefreiheit auf Webseiten sein. Die meisten Behinderungen werden erst im Laufe des Lebens erworben, vor allem durch Erkrankungen. Auch der Leistungswandel in unterschiedlichen Lebensphasen und die damit verbundene Anpassung von Arbeitsplätzen an die jeweiligen Fähigkeiten spielen eine Rolle.

Was getan werden kann:

- Barrierefreiheit, Design für Alle, um Zugang zu ermöglichen
- Personenzentrierung
- Sorgen Sie durch eine vertrauensvolle, wertschätzende Kultur dafür, dass niemand eine Behinderung verstecken muss.

Religion und Weltanschauung

Religiöse Vielfalt ist eine oft übersehen Dimension und spiegelt sich auch in vielen Lebensbereichen wider. Unterschiedliche Glaubensrichtungen und weltanschauliche Überzeugungen prägen den Alltag vieler Menschen. Es braucht die Förderung von Respekt und Verständnis dafür und unterstützt dabei, ein Umfeld zu schaffen, in dem religiöse und weltanschauliche Ausdrucksformen als Teil der Persönlichkeit wertgeschätzt werden.

Was getan werden kann:

- Respektieren Sie die Religion und Weltanschauung anderer Personen und gehen Sie wertschätzend damit um.
- Sorgen Sie für eine vertrauensvolle, wertschätzende Kultur

Sexuelle Orientierung

Im Diversity-Kontext geht es bei der Dimension Sexuelle Orientierung darum, queere Menschen sichtbar zu machen, Chancengleichheit zu fördern und Diskriminierung abzubauen.
Queer ist ein offener Sammelbegriff für alle, die sich nicht als cis-geschlechtlich und/oder heterosexuell verstehen. Er steht für vielfältige Identitäten jenseits starrer Kategorien. Mit dem wachsenden gesellschaftlichen Bewusstsein erkennen immer mehr Menschen Identitäten an, die ihrer Selbstwahrnehmung entsprechen.

Was getan werden kann:

- Initiieren bzw. unterstützen Sie queere Netzwerke.
- Erstellen Sie Code of Conduct- Verhaltensregeln bzw. Antidiskriminierungsregeln und setzen Sie diese im Ernstfall durch.
- Adressieren Sie queeres Leben ganz natürlich bei interner und externer Kommunikation mit.

https://www.charta-der-vielfalt.de/vielfaltsdimensionen#geschlecht-geschlechtliche-identit-t

DIVERSITÄTSDIMENSIONEN NACH GARDENSWARTZ/ROWE, 2003



Soziale Herkunft

Die soziale Herkunft prägt Bildungs- und Arbeitsmarktchancen – oft über Generationen hinweg. Sie ergibt sich aus Faktoren wie familiärem Hintergrund, ethnischer Herkunft, Bildung oder sozioökonomischem Status. Menschen aus benachteiligten Verhältnissen fehlt häufig der Zugang zu Ressourcen wie Netzwerken oder gesellschaftlicher Einfluss.
Dabei bringen sie wertvolle Perspektiven mit: Wer einen sozialen Aufstieg erlebt hat, verfügt oft über besondere Anpassungsfähigkeit, Resilienz und Zielgruppenverständnis.

Was getan werden kann:

- Nutzen Sie Inklusive Sprache, wie bspw. eine genderneutrale Anrede
- Setzen Sie sich mit Antidiskriminierungsmaßnahmen auseinander.

https://www.charta-der-vielfalt.de/vielfaltsdimensionen#geschlecht-geschlechtliche-identit-t

BEGRIFFE AUFGABE 30



PRAXISBEISPIELE BARRIEREFREIHEIT/ UNIVERSELLES DESIGN



https://www.rehacare.de/de/media-news/emag/lifestyle/einzelhandel-behinderung-barrierefreie-konzepte



https://www.rehacare.de/de/media-news/emag/lifestyle/einzelhandel-behinderung-barrierefreie-konzepte



https://www.barrierefrei.bayern.de/barrierefreiheit-verstehen/universelles-design/



https://www.barrierefrei.bayern.de/barrierefreiheit-verstehen/universelles-design/

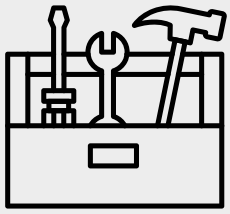


https://www.hewi.com/de/mag/universal-design-in-der-architektur



https://www.houzz.de/magazin/eines-fuer-alle-7-prinzipien-des-universal-design-stsetivw-vs~35245719

AUFGABE 34
REGELN UND BEISPIELE LEICHTE SPRACHE



Einfache und kurze Wörter

Original: "Die Implementierung der neuen Richtlinien wurde aufgrund von Kommunikationsproblemen verzögert."

Leichte Sprache: "Die neuen Regeln konnten nicht umgesetzt werden.
Weil die Kommunikation nicht gut war.
Das hat die Arbeit verzögert".

Bilder und Metaphern vermeiden

Original: "Das ist ein Fass ohne Boden."

Leichte Sprache: "Das ist etwas ohne Ende.".

Fachbegriffe und Abkürzungen vermeiden

Original: "Wir machen eine Sitzung am Donnerstag um 10 Uhr."

Leichte Sprache: "Wir treffen uns am Donnerstag.
Um 10 Uhr.".

AUFGABE 34
REGELN UND BEISPIELE LEICHTE SPRACHE

Großbuchstaben für wichtige Wörter

Original: “Gesetz”

Leichte Sprache: "GESETZ”

Klare Struktur und aktive Sprache

Original: "Es wird die Anwesenheit aller Teilnehmer erbeten."

Leichte Sprache: "Alle sollen da sein.”

Verwendung von Bilder und Piktorgrammen

Original: "Wir machen eine Sitzung am Donnerstag um 10 Uhr."

Leichte Sprache:  "Wir treffen uns am Donnerstag.

 Um 10 Uhr.".

TEXT ÜBERSETZEN AUFGABE 34





Übersetzt folgenden Text in Leichte Sprache:

Alltagssprache/Schwere Sprache:

„Gemäß den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XI haben pflegebedürftige Personen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung. Die Höhe der Leistungen ist abhängig vom jeweiligen Pflegegrad. Um Leistungen in Anspruch nehmen zu können, muss ein Antrag bei der zuständigen Pflegekasse gestellt werden. Nach Eingang des Antrags erfolgt eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst.“

Übersetzung in Leichte/einfache Sprache

NOTIZEN MODUL 5



NOTIZEN MODUL 5



NOTIZEN MODUL 5



MODUL 6

KOMMUNIKATION & MODERATION

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

AKTIVES ZUHÖREN - AUFGABE 36 TEIL 1



Schauen Sie -Schauen Sie sich zum Einstieg zunächst dieses Beispiel einer missglückten Kommunikation an:
https://www.youtube.com/watch?v=ZWSj8urpRX0

Machen Sie sich dabei Notizen.

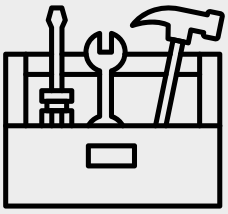
AKTIVES ZUHÖREN - AUFGABE 36 TEIL 2



Schauen Sie sich nun an, wie die Situation anders hätte verlaufen können:
https://www.youtube.com/watch?v=QUDuJB3azKQ

Machen Sie sich dabei Notizen.

REGELN - AKTIVES ZUHÖREN



Zeit

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für das Gespräch und haben Sie Geduld mit Ihrem Gegenüber.

Zurückhaltung

Halten Sie sich selbst zurück mit dem Sprechen, und lassen Sie Ihre GesprächspartnerInnen zunächst sprechen.

Perspektive

Während des Gesprächs sollten Sie versuchen, sich in die Lage Ihres Gegenübers zu versetzen. Ihre eigenen Gedanken sollten Sie dabei ausblenden.

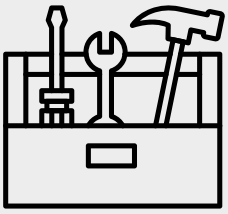
Blickkontakt

Halten Sie Blickkontakt und seien Sie den GesprächspartnerInnen zugewandt.

Signale

Geben Sie nonverbale Signale des Verstehens, wie beispielsweise nicken oder lächeln.

TECHNIKEN - AKTIVES ZUHÖREN



Paraphrasieren

Die Aussagen des Gegenübers werden mit eigenen Worten wiederholt.

Verbalisieren

Die (vermuteten) Emotionen des Gegenübers werden gespiegelt.

Nachfragen

Nachfragen werden gestellt, um mehr Informationen über die geschilderten Situationen oder Probleme zu bekommen.

Zusammenfassen

Das Gesagte der sprechenden Person wird zusammengefasst. Dabei geht im Gegensatz zum Paraphrasieren jedoch nicht um das Zusammenfassen in eigenen Worten, sondern um eine neutrale Zusammenfassung, um einen Überblick über das bisher gehörte zu bekommen.

Unklares Klären

Unsicherheiten bei dem Verständnis des Gesagten werden sofort geklärt.

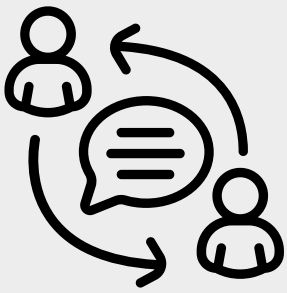
Weiterführen

Diese Technik wird beispielsweise genutzt, um herauszufinden, wie sich die geschilderte Situation weiterentwickelt hat.

Abwägen

Hierbei werden die GesprächspartnerInnen direkt darauf angesprochen, welche möglichen Alternativen besser oder schlimmer gewesen wären.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



Beobachtung

Die Situation oder das Verhalten des Gegenübers wird möglichst sachlich beschrieben.

Gefühl

Die eigene Reaktion auf die beschriebene Situation oder das Verhalten werden benannt.

Bedürfnis

Die aus den Gefühlen resultierenden Bedürfnisse werden beschrieben

Bitte

Zuletzt wird eine Bitte an das Gegenüber formuliert. Im Gegensatz zu einer Forderung, die meistens einen automatischen Widerstand hervorruft, kann eine Bitte als eine Einladung nach der Suche einer gemeinsamen Lösung verstanden werden.



Formulieren Sie zwei der Fallbeispiele nach den Regeln der Gewaltfreien Kommunikation um.
Was unterscheidet diese Formulierungen von einer Du-Botschaft?

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION - AUFGABE 37



Beobachtung

Gefühl

Bedürfnis

Bitte

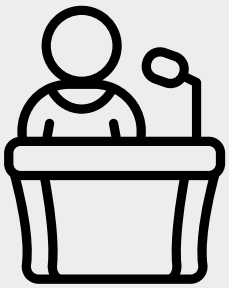
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION - AUFGABE 37



Du-Botschaft

Ich-Botschaft

MODERATIONS TECHNIKEN - AUFGABE 38



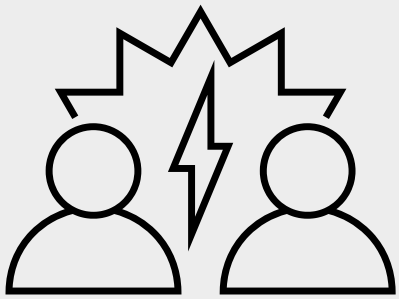
Methode

Ziel

Ablauf

Einsatz-bereiche

KONFLIKTMANAGEMENT - AUFGABE 39



Sichtweise schildern

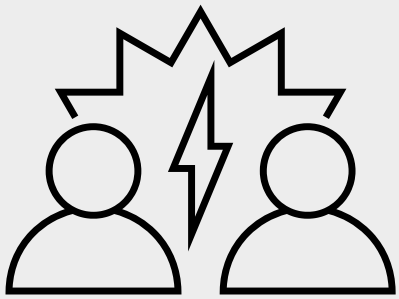
Auswirkungen beschreiben

Gefühle benennen

Erfragen der Sichtweise des andere

Schlussfolge-rungen ziehen

KONFLIKTMANAGEMENT - AUFGABE 39



Sichtweise schildern

Auswirkungen beschreiben

Gefühle benennen

Erfragen der Sichtweise des andere

Schlussfolge-rungen ziehen

NONVERBALE KOMMUNIKATION - AUFGABE 40



Emotionen

Haltung

Gestik

Mimik

NOTIZEN MODUL 6



NOTIZEN MODUL 6



NOTIZEN MODUL 6



MODUL 7

RECHTLICHE RAHMEN-BEDINGUNGEN UND DEMOGRAFISCHE TRENDS

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

PFLEGE- UND KRANKENVERSICHERUNG - AUFGABE 41



Meine Erfahrungen mit der Pflege- und Krankenversicherung

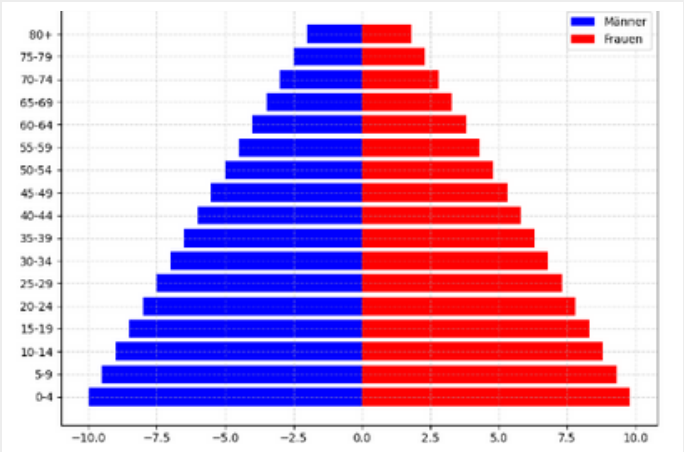
Herausforderungen

PFLEGE- UND KRANKENVERSICHERUNG - AUFGABE 41



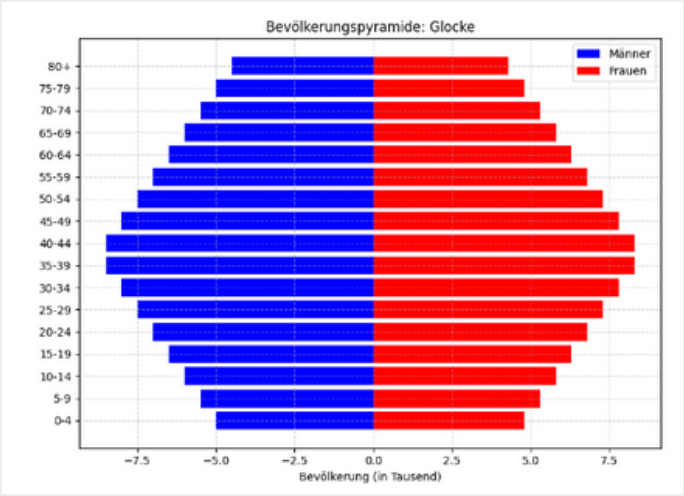
Verbesserungsvorschläge

GRUNDFORMEN VON BEVÖLKERUNGS-DIAGRAMMEN



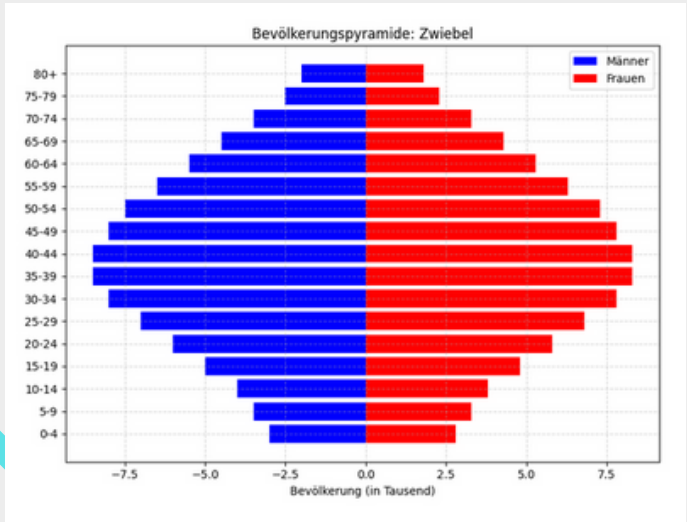
Pyramide

- wachsende Bevölkerung
- hohe Geburtenrate
- hohe Sterberate



Glocke

- stagnierende Bevölkerung
- mäßige, abnehmende Geburtenrate
- mäßige, abnehmende Sterberate



Zwiebel

- schrumpfende Bevölkerung
- niedrige Geburtenrate
- niedrige Sterberate

INTERPRETATIONEN VON BEVÖLKERUNGS-DIAGRAMMEN



1. Orientierung

- Land und Jahr der Grafik ablesen
- Überprüfung der Achseneinteilung (auf der x-Achse also der waagerechten Achse ist die Bevölkerungsanzahl zu sehen; die y-Achse also die senkrechte Achse stellt das Alter der Bevölkerung dar)
    a) Erfolgt die Einteilung der Bevölkerungsanzahl in Prozent oder in absoluten Zahlen (x-Achse)?
    b) In welchen Schritten ist das Alter der Bevölkerung eingeteilt (y-Achse)?

2. Informationen ablesen und beschreiben

- Wie groß ist die Gesamtbevölkerung?
- Wie ist das Geschlechterverhältnis?
- Wie groß ist der Anteil der Menschen unter 18 Jahren?
- Wie groß ist der Anteil der erwerbstätigen Menschen?
- Wie groß ist der Anteil der alten Bevölkerung (ab 65 Jahren)?
- Welcher Grundform lässt sich das Diagramm zuordnen?
    a)Was sagt die über die Geburtenzahl aus?
    b) Was sagt dies über die Sterblichkeit aus?
    c) Was sagt dies über die Lebenserwartung aus?

3. Beschreiben von Auffälligkeiten

- Welche Auffälligkeiten gibt es bei den Altersgruppen?
- Welche Auffälligkeiten gibt es bei den Geschlechtergruppen?
- Wie ist die Altersverteilung in der Bevölkerung?
- Mögliche Auffälligkeiten: Einschnitte und Auswölbungen in der Bevölkerungszahl, Überschuss an Männern oder Frauen, extreme Veränderung in kurzer Zeit

4. Deutung der Besonderheiten

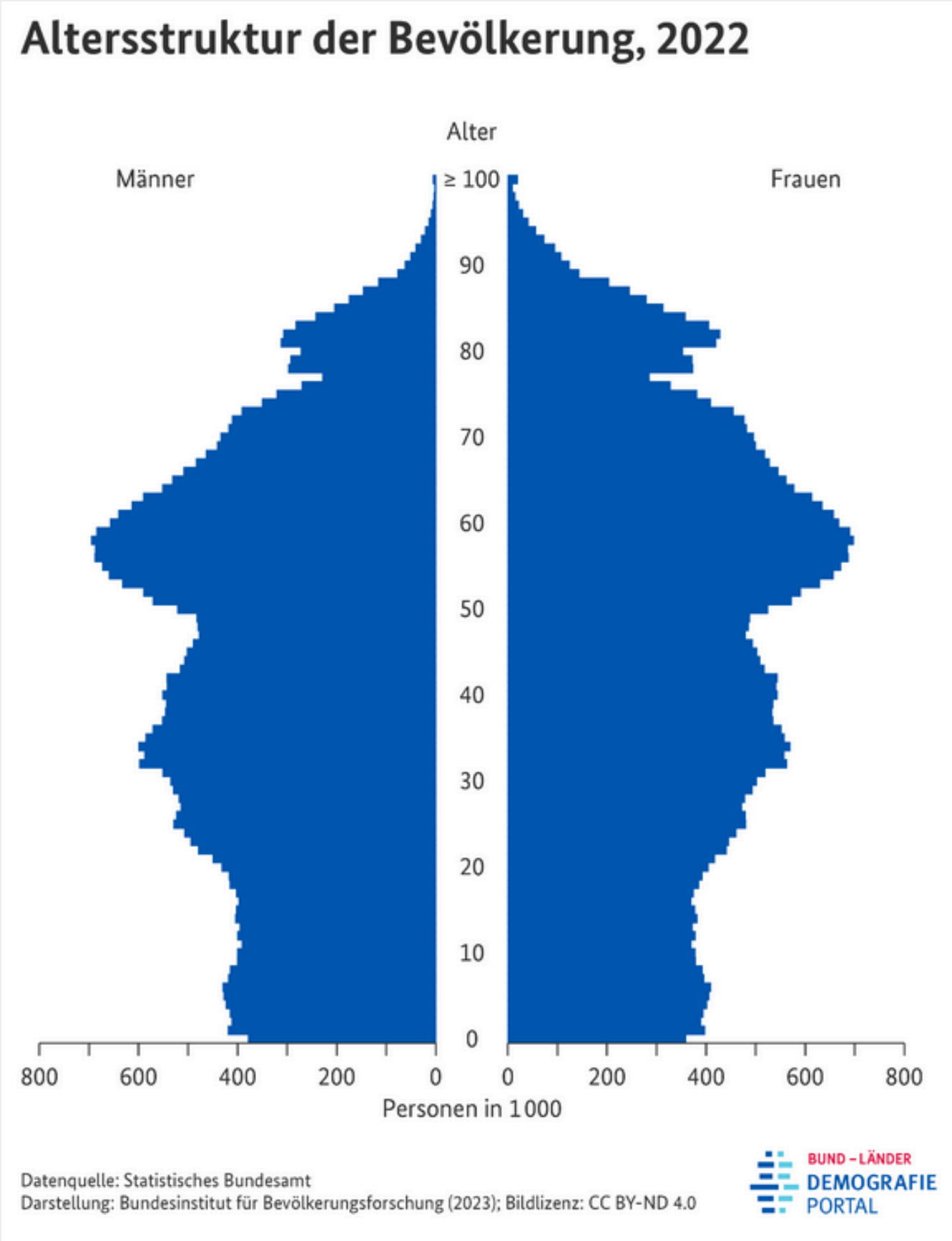
- Wie sind die Auffälligkeiten des Bevölkerungsdiagramms zu deuten?
- Dafür bedarf es häufig zusätzlicher Informationen über die untersuchte Bevölkerung: Gab es Kriege, Naturkatastrophen, Migrationsereignisse?

5. Schlussfolgerungen ziehen

- Welche Auswirkungen könnte die Altersstruktur hinsichtlich der Gesellschaft, Politik oder Wirtschaft haben?
- Welche Herausforderungen können sich in der Zukunft ergeben?

INTERPRETATIONEN VON BEVÖLKERUNGSDIAGRAMMEN AUFGABE 42





NOTIZEN MODUL 7



NOTIZEN MODUL 7



NOTIZEN MODUL 7



MODUL 8

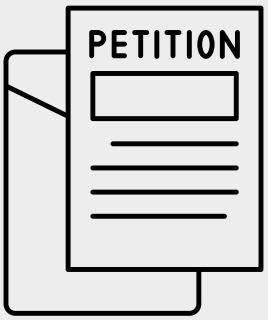
AKTIVE BÜRGERBETEILIGUNG

Gefördert durch:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement
ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION
VSBI e.V.

AUFGABE 34 - VERFASSEN EINER PETITION



Anschrift der PetentInnen

Name der Petition

Ziel der Petition

AUFGABE 34
VERFASSEN EINER PETITION



Begründung der Petition:

Erwartungen und geforderte Maßnahmen:

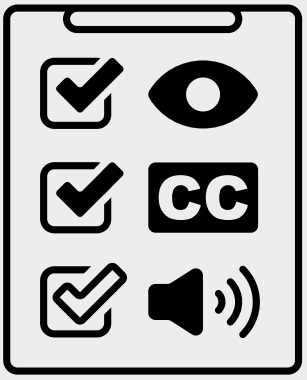
AUFGABE 34 VERFASSEN EINER PETITION



Begründung der Petition:

Erwartungen und geforderte Maßnahmen:

AUFGABE 35 - BARRIEREFREIE GESTALTUNG VON VERANSTALTUNGEN



NOTIZEN MODUL 8



NOTIZEN MODUL 8



NOTIZEN MODUL 8



Danke

FÜR IHRE TEILNAHME!

SENIOR LABS – BILDUNG. ENGAGEMENT. LEBENSFREUDE.

Dieses Arbeitsbuch wurde erstellt von:
Dr. Julia Fischer
Lisa Risch (M. A.)

Ein Projekt vom Verein zur sozialen und beruflichen Integration e. V. .

Gefördert durch:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Die Europäische Union fördert zusammen mit dem Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) das Programm „Bildung und Engagement ein Leben lang“ in Deutschland.

Kofinanziert von der Europäischen Union

BELL -
Bildung und Engagement ein Leben lang.

Verein zur sozialen und beruflichen INTEGRATION VSBI e.V.