

Schulungsreihe „Einsamkeit im Alter wahrnehmen und entgegenwirken“

Modul 4 – Ideenwerkstatt

Donnerstag, 20. November 2025 9-17 Uhr



Beim 4. Modul, der Ideenwerkstatt, wurden gemeinsam Ideen entwickelt. Die Projektideen der einzelnen Teilnehmer für ihr Umfeld wurden dabei aufgegriffen und in folgende fünf Themenfelder gebündelt:

- Ideenkoffer Hausbesuch
- Generationsübergreifende Angebote
- Bewegung schafft Begegnung
- Frei zugängliche Orte
- Alternative Angebote für Seniorengruppe (Zielgruppe erweitern)

Außerdem wurden noch folgende Punkte diskutiert:

- Wie reagieren, wenn Angebote nicht so gut laufen
- Wie erreichen wir die Zielgruppe

Nachfolgend werden die Ideen aufgelistet und jeweils auch weiterführende Links, die Inhalte vertiefen.

## Ideenkoffer Hausbesuch:

- Besuch aktiv mitgestalten
  - Spiele mitbringen
  - Geschichten teilen
  - Aktivitäten organisieren
  - Technikhilfe anbieten
  - Zuhören
  - Verständnis zeigen und eine offene Atmosphäre schaffen
  - Bücher vorlesen
  - Kekse backen / Kochen (Idee für Frauen)
  - Sport schauen (Idee für Männer)
  - für Senioren musizieren, gemeinsam Singen
  - ...
- Spiel „[Die gute alte Zeit](#)“ – Überarbeitung geplant vom Amt für Senioren, ist in vielen Seniorenheimen vorhanden, als „Eisbrecher“
- Essen auf Rädern als „Anknüpfungspunkt“ – freiwillige finden, die beim Essen dabeibleiben (also nicht nur liefern)
- Kurse für Freiwillige die Hausbesuche machen, sind erwünscht
  - In Rollenspielen Situationen ausprobieren
  - Netzwerktreffen fortführen, dass man weiß, wer was macht um bei Hausbesuch auf andere Dienste verweisen zu können
- Respekt und Grenzen nicht überschreiten (Verhaltens Knigge)
- Rechtliche Aspekte Hausbesuch
- „Alte Handtasche“ als Idee für einen Hausbesuch bei Senioren mit Demenz
  - Neugierde wecken, was drinnen ist
  - in Erinnerungen wühlen lassen
  - ins Gespräch kommen

## Weiterführende Informationen:

Ideen für Beschäftigungen:<https://betreuungs-spezialist.ch/beschaeftigungen-fuer-senioren/>  
(Zugriff am 26. November 2025)

<https://mal-alt-werden.de/beschaeftigung-fuer-senioren-100-ideen-von-klassisch-bis-innovativ/>  
(Zugriff am 26. November 2025)

## Generationsübergreifende Angebote:

- Generationen-Haus (guten Möglichkeit unkompliziert in Kontakt zu kommen)
- Nachbarschaft in Austausch bringen
- Firmgruppen/Jungschargruppen suchen sich Tätigkeiten zum Gemeinwohl aus:
  - Einkäufe erledigen
  - Spaziergänge mit Senioren
  - Gemeinsames Musizieren
  - Krankenbesuche
  - Besuche im Seniorenheim (Bewusstsein für das „Altern“ schaffen)
- Veranstaltungen für Jung und Alt
  - Filmabende (z.B. Film der Kessler-Zwillinge) bringen historische Ereignisse den Jugendlichen nah, Senioren erzählen als Zeitzeugen
  - Vorträge zu Themen, die beide Zielgruppen betreffen
  - Offenheit von beiden Seiten fördern (Verständnis/Respekt untereinander)
  - ...
- Patenschaften/Leih-Oma
  - Generationen helfen sich gegenseitig aus
  - Möglichkeit für kinderlose Frauen „Oma“ zu werden
- Mehrgenerationen-Wohnen / Senioren-WG
  - Beispiele in Südtirol:
    - Meran ([St. Elisabeth](#))
    - Brixen ([ex Guggenberg](#))
    - Bozen (2 Condomino solidale in [Kaiserau](#) und in Haslach geplant)
    - Bruneck ([in Planungsphase](#) mit partizipativem Ansatz)
  - Uni Bergamo: [Studenten und Senioren wohnen gemeinsam](#)
- Austausch mit Berufsschule ermöglicht Kontakt mit Kunden von morgen (z.B. im Rahmen eines regelmäßigen Seniorenklub-Treffens)
  - Technik-Hilfe durch Schüler im Bereich EDV
  - Frisörinnen machen Haarpflege
  - Schönheitspflegerinnen üben Maniküre/Pediküre
  - Pflegeberufe
- Biografie-Arbeit
  - Senioren erzählen ihre Geschichte

- Veranstaltungen mit Musik und Tanz
  - Kindergartengruppe besucht Senioren-Mittagstisch
  - Schüler besuchen das Seniorenwohnheim
  - Musikabend für Jugendliche und Senioren
  - Gemeinsames Singen und Musizieren
- Jung und Alt kochen gemeinsam
  - Rezepte/Gerichte von früher
  - Gerichte aus aller Welt (neue MitbürgerInnen)
- Gemeinsamer Mittagstisch
  - Senioren übernehmen Aufsicht für Kinder/Jugendliche und dürfen im Gegenzug kostenlos essen

Weiterführende Informationen:

### Mehrgenerationen-Wohnen:

Best Practice Beispiele:

<https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/mehrgenerationenhaeuser/beispiele-guter-praxis>

(Zugriff am 26. November 2025)

Soziale Kontakte im Mehrgenerationenhaus fördern:

<https://mehrgenerationenhaushalt.de/2025/10/03/soziale-kontakte-im-mehrgenerationenhaus-pflegen/> (Zugriff am 26. November 2025)

### Einbindung von Senioren durch Bildungsarbeit:

Leitfaden zur Aktivierung von Senioren als „Lehrer“ und „Schüler“ [https://www.agewise.eu/wp-content/uploads/2022/06/IO1\\_FORSCHUNGSBERICHT-MARKETING-LEITFADEN-für-Erwachsenenbildungsinstitute\\_DE.pdf](https://www.agewise.eu/wp-content/uploads/2022/06/IO1_FORSCHUNGSBERICHT-MARKETING-LEITFADEN-fuer-Erwachsenenbildungsinstitute_DE.pdf) (Zugriff am 26. November 2025)

Masterarbeit Alt und Jung gemeinsam – Kinder und SeniorInnen leben, lachen und lernen zusammen

<https://ulb-dok.uibk.ac.at/ulbtirolhs/download/pdf/8939607> (Zugriff am 26. November 2025)

### Nachbarschaftsprojekte

<https://www.forum-seniorenarbeit.de/uploads/2014/07/2010-04-Nachbarschaftsprojekte-initieren.pdf> (Zugriff am 26. November 2025)

## Bewegung schafft Begegnung:

- Gemeinsame Spaziergänge
  - Fixer, regelmäßiger Spazier-Treff
    - Eine verantwortliche Person/Träger, die immer dort ist (Verlässlichkeit)
    - Kurze, möglichst barrierefreie Runde mit Bänken unterwegs
    - Offene Einladung (nicht an eine bestimmte Zielgruppe gerichtet)
    - Vor allem für „untrainierte“
    - Berücksichtigt unterschiedliche Geschwindigkeiten
    - Teilnahme kostenlos
  - Positive Nebeneffekte
    - Gesundheit stärken
    - Sich herrichten und außer Haus gehen
    - Ins Gespräch kommen
    - Vitamin D tanken (Sonne!)
    - Appetit anregen
    - Gesunden Schlaf fördern
  - Gut, um andere Elemente einzubauen
    - Feldenkrais
    - Atemübungen
    - Geselliger Abschluss in einem Café
    - Abholen – und nach Hause begleiten (Verbindlichkeit)
    - Verdauungsspaziergang nach dem gemeinsamen Mittagessen
    - Sturzprävention
    - Wie stehe ich nach einem Sturz sicher wieder auf.
  - Wahl der richtigen Tageszeit wäre auszuprobieren
    - Vormittag als Appetitanreger
    - Nachmittag um den „Durchhänger“ nach dem Rasterle zu vermeiden
    - Hitze vermeiden -Sonnenstunden nutzen
    - Sicherheitsaspekt:
  - Für Sportlichere Hinweis auf bestehende Wandergruppen
    - Über Vereine (z.B. AVS)
    - Über Seniorenorganisationen
    - Kombination mit Tagesausflug
  - Gemäß dem Trend „Hobbydoging“ - es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung

- Promotoren gewinnen
  - Z.B. Arzt oder Apotheker
    - (im Pustertal spaziert eine Hausärztin regelmäßig mit der Bevölkerung)
  - Über Vereine viele ansprechen

### Weitere Bewegungsformen

- Wassergymnastik
- Feldenkrais
- Kneippen
- Tanztreff
- Bewegung mit Musik
- ...

### Kombination Bewegung und Ernährung

- Alternative zum Essen auf Rädern → gemeinsamer Mittagstisch
- Man „spaziert“ zum Essen

### Weiterführende Informationen:

#### Förderung von Bewegung für Senioren

[https://www.lzg.nrw.de/\\_php/login/dl.php?u=/media/pdf/liga-praxis/liga-praxis\\_06\\_2010.pdf](https://www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/media/pdf/liga-praxis/liga-praxis_06_2010.pdf)

[https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Diverse\\_Materialien/16-01-11\\_Broschuer-Bewegungsfoerderung\\_Stand\\_2015-10-07\\_FINAL.pdf](https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Diverse_Materialien/16-01-11_Broschuer-Bewegungsfoerderung_Stand_2015-10-07_FINAL.pdf)

## Frei zugängliche Orte:

Begegnungsorte schaffen, möglichst wohnortnah und barrierefrei zugänglich, in der Nachbarschaft – auch ohne „Konsumzwang“ – in der wärmeren Jahreszeit gut draußen möglich, in der kälteren Jahreszeit auch an unkomplizierte Orte drinnen denken, die möglichst auch von anderen besucht werden, damit Senioren nicht in einem leeren Raum isoliert sind.

In der Literatur findet man als Begriff manchmal auch den „Dritten Ort“, als Ausgleich zu Privathaushalt und Arbeitsplatz

- Bank (Plauderbank)
  - Als „Zuhör-Bänkli“ oder „Plauderbank“
  - In Tramin schon umgesetzt mit Vereinen (Infos hat Brigitte Bernard aus der Gruppe)
  - In Meran wurden Bänke wegen Vandalismus entfernt – und ein paar Jahre später wieder aufgestellt, um Senioren Pausen zu ermöglichen
  - In der Nähe von Geschäften, Kirchen, Dienstleistungen (man kauft ein, besucht, nimmt in Anspruch und setzt sich danach auf einen Ratscher hin)
  - Brunnen und Bank (Rast und Erfrischung)
  - Büchertauschregal (oder auch andere Gegenstände), Bank lädt zum Schmökern ein, man kann Gegenstände mitnehmen, kommt ins Gespräch mit anderen
- Park mit Bänken und Spielen (manche spielen, andere schauen zu)
  - Schachspiel
  - 4 Gewinnt
  - Bänke und Tische für andere Spiele, die mitgebracht werden
  - Blumenwiese, die Vögel und Bienen anlockt und zum Beobachten einlädt
- Bibliotheken als Begegnungsort nutzen
  - Bücher
  - Spiele
  - Manchmal auch Kleidung zum Mitnehmen
  - Vorträge
  - Treffs (Repair-Café, Singgruppen, ...)
- Gasthöfe/Bars
  - In manchen Gemeinden dort gegen Gutschein Mittagessen möglich
  - Treffen, Kaffee trinken, ins Gespräch kommen, a Karterle machen
- Geschäft vor Ort

- Lokalen Handel stärken
- Treffpunkt, man kommt ins Gespräch
- Widum/Pfarrheim
  - Nach Gottesdienst gemeinsames Beisammensein
  - Eine verantwortliche Person/Träger, die immer dort ist (Verlässlichkeit)
  - Kurze, möglichst barrierefreie Runde
  - Offene Einladung (nicht an eine bestimmte Zielgruppe gerichtet)

Nach Möglichkeit Treffen oder Einheiten von Kursen auch im Freien abhalten (z.B. offenes Singen am Pavillon, Yoga im Park, Geburtstagsfeier am Spielplatz) – so haben Vorbeikommende eine Gelegenheit zum Zuschauen, evtl. mitzumachen oder ins Gespräch zu kommen

Schon das gegenseitige Grüßen, ein Lächeln, auch im Vorbeigehen ist eine Begegnung.

#### Weiterführende Informationen:

Informationen zu so genannten „Dritten Orten“ und Begegnungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum: [https://koerber-stiftung.de/site/assets/files/35254/spotlight\\_demografie\\_dritte\\_orte.pdf](https://koerber-stiftung.de/site/assets/files/35254/spotlight_demografie_dritte_orte.pdf) (Zugriff 26. November 2025)

Infos zu Plauderbänken: <https://www.plauderbank.org/> (Zugriff am 26. November 2025)

Bibliotheken als „Dritter Ort“ <https://bibliotheksportal.de/wp-content/uploads/2020/08/SP-Dritter-Ort.pdf> (Zugriff 2025)

## Alternative Angebote für Seniorengruppe (Zielgruppe erweitern)

Über den Tellerrand blicken – Neues ausprobieren

Wünschebox (was wünschen sich die Teilnehmer – auch für ausgefallene Ideen)

z.B. Vortrag über aktuelle Themen (auch im Rahmen regelmäßiger Treffen)

weitere Spiele über das Watten hinaus (Schach, Brettspiele, Tombola, Quiz, ...)

vorhandene Kompetenzen valorisieren (z.B. im Dorf gibt es jemanden, der besonders gut kocht, die gut vorlesen kann, der viele Bilder von früher hat, die Gitarre spielt, der geschickt basteln kann, die sich gern bewegt, ...) und das Selbstwertgefühl dieser Senioren stärken, indem sie als „Ideegeber“ oder „Referenten“ eingebunden werden.

## Wenn Angebote nicht so gut laufen...

- Könnte es sein, dass die Zielgruppe nicht ausreichend informiert wurde (Bewerbung des Angebotes ausbauen)
- Könnte es eine Idee sein, den Titel/die Ausschreibung zu überarbeiten (beides soll Lust zum Mitmachen wecken)
- Könnte es sein, dass die Zielgruppe zu eng ist (wer wird angesprochen)
- Könnte es Hürden geben, die eine Teilnahme erschwert (Voraussetzung für die Teilnahme nötig, Veranstaltungsort nicht barrierefrei, ...)
- Könnte es sein, dass sich das Angebot erst herumsprechen muss (manches Angebot braucht Zeit)
- Könnte es sein, dass die Veranstaltungszeit ungünstig ist (zeitgleich andere Angebote oder andere Verpflichtungen für Senioren)

### Bei der Planung von neuen Veranstaltungen gilt es zu überlegen:

Warum soll diese neue Veranstaltung durchgeführt werden?

(Wunsch/Vorschlag? Neue Idee? Vorgabe von „oben“? aktuelle Thematik?)

Wer soll die Zielgruppe sein?

(manchmal kann man auch „vorfühlen“ ob Interesse besteht)

Wer kann als Partner mit ins Boot geholt werden?

(zur Durchführung aber auch zur Bewerbung)

Wo bzw. in welchem Rahmen soll eine Veranstaltung stattfinden?

(für sich stehend, als Auftakt zu etwas neuem, im Rahmen der regelmäßigen Tätigkeit, ...)

### Was die Bezeichnung betrifft:

„Senioren“ und das Wort „senil“ als Begriffe neutral, aber im Sprachgebrauch mitunter negativ behaftet. Vielfach will man sich nicht angesprochen fühlen, obwohl das Altern als natürlicher Prozess ja mit der Geburt einsetzt (das Kind ist jetzt 3 Monate alt, ich bin ein Jahr älter).

- Laut Staatsgesetz gelten alle 65+ als Senioren und mit 80+ gibt es im italienischen die Bezeichnung „Grandi anziani“, was Wertschätzung ausdrückt
- Im Englischen gibt es die „old ones“, mit zunehmendem Alter die „old old ones“ und ab 100 die „lucky ones“
- Im Deutschen gibt es folgende Alternativen: „Generation 60plus“, „Generation Silberhaar“, „Menschen im besten Alter“, „Erfahrene Generation“
- Weitere Bezeichnungen aus dem Englischen: „Best Ager“, „Generation Silver“

## Wie erreichen wir die Zielgruppe:

- Treffen ohne konkrete Zielgruppe ausschreiben
  - Jeder kommt, der sich für das Thema interessiert
- Mundpropaganda
- Persönliches Gespräch
- Plakat/Flyer (möglichst einheitlich/gleiches Logo)
  - Im Schaukasten
  - In Gasthäusern
  - In lokalen Geschäften, Bank, Apotheke, ...
  - In Bibliotheken
- Dorfmedien
  - Pfarrblatt
  - Dorfzeitung
  - Dorf-App
- Einwurf Postkasten
- Hinweis bei vorheriger Veranstaltung
- Fixer Veranstaltungsort
  - Z.b. immer montags am Nachmittag (am 2. Montag im Monat ein Vortrag)
- Aktionstage nutzen (Tag der Senioren, Tag der Einsamkeit, ...)
- Abhol-Dienst (Senioren zur Veranstaltung begleiten und auch dort bleiben)
- Pfarrsender
  - Senioren können Gottesdienste/Beerdigung/Anbetungsstunden/Andachten aus dem eigenen Ort mitverfolgen und erhalten auch Hinweise zu Veranstaltungen (Bezug zur Dorfgemeinschaft)

Viele SeniorInnen nehmen an den unterschiedlichsten Angeboten teil (aktiv), einige SeniorInnen sind auf Pflege angewiesen (sind „erfasst“, Hilfe/Besuche können, evtl. auch über das Pflegepersonal angeboten werden) oder wohnen in Seniorenwohnheimen.

Gesellschaftlich wichtig wäre es, jene Senioren anzusprechen, die „dazwischen“ sind:

- die bestehende Angebote noch nicht in Anspruch nehmen (auch mit einem alternativen Angebot)
- die bestehende Angebote nicht mehr in Anspruch nehmen (ob z.B. Abholung erwünscht wäre)
- die Unternehmungen ausschließlich mit dem Partner machen

Dies ist eine Aufgabe, die ein Netzwerk braucht aus Menschen, die ein offenes Auge und ein offenes Ohr haben, einen Zugang finden und diese SeniorInnen zu den passenden Angeboten leiten.

## Feedbackrunde:

Wir in der KVV Bildung nehmen folgendes mit:

- Wunsch, im Austausch zu bleiben
- Ein Input zum Thema „Trauerarbeit“
- Präsentation der Projektergebnisse im Landesseniorenbereit
- Netzwerktreffen weiterführen
- Schulungsreihe weiterführen zu weiteren Themen
- Viele kleine Tüpfelchen bilden ein großes Ganzes
- Impulse zur Einsamkeit wurden vermittelt
- Dem Thema weiterhin Sichtbarkeit geben (nicht nur in Bezug auf Senioren)