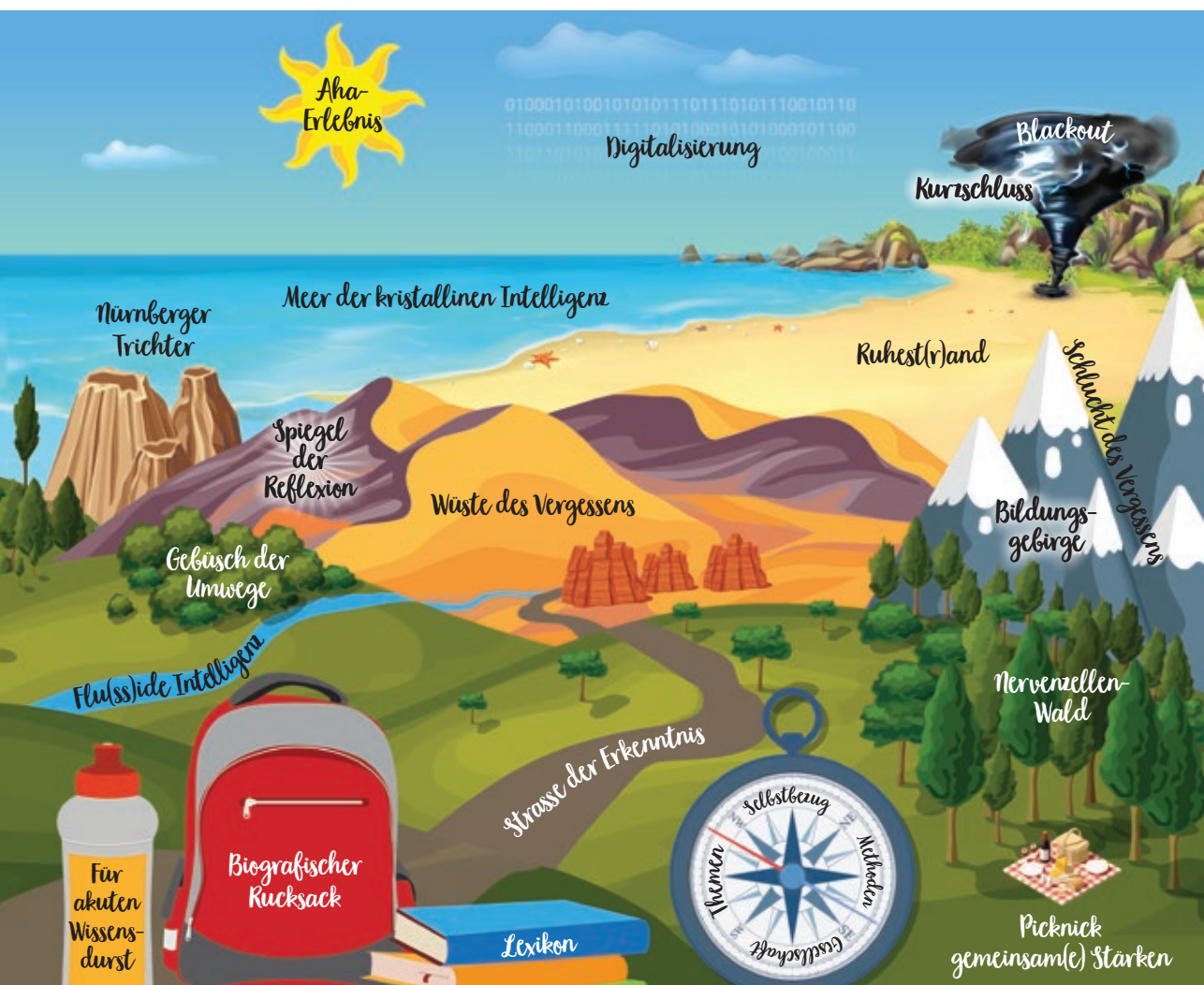




Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V.

Neugierig bleiben!

Bildung und Lernen im Alter



Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter unserem Dach haben sich über 100 Verbände mit vielen Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Wir vertreten deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei wir die nachfolgenden Generationen immer im Blick haben. Darüber hinaus zeigen wir durch unsere Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.

Wir setzen uns ein für

- ▶ ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- ▶ ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- ▶ die gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation älterer Menschen
- ▶ ein solidarisches Miteinander der Generationen
- ▶ ein gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- ▶ die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher

Die BAGSO veranstaltet alle drei Jahre den Deutschen Seniorentag. Wenn Sie nähere Informationen haben möchten, dann nehmen Sie Kontakt auf zu:

BAGSO e.V.

Thomas-Mann-Str. 2 – 4
53111 Bonn
Telefon: 0228 / 24 99 93 - 0
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de



Inhalt

1. Lernerfahrungen von Prominenten	4
<hr/>	
2. Warum sind Bildung und Lernen auch im Alter wichtig?	7
Bildung oder Lernen?	8
Was bringt Lernen im Alter?	9
<hr/>	
3. Selbst lernen statt belehrt werden	11
Wann ist man überhaupt alt?	12
<hr/>	
4. Was dem Lernen im Alter im Wege stehen kann	13
<hr/>	
5. Was ist das Besondere am Lernen im Alter?	
Wie lernt man im Alter?	16
Lernmotivation	16
Aktives Lernen	17
<hr/>	
6. Lernende sind sehr unterschiedlich	19
Lernwege und Lernstrategien	20
<hr/>	
7. Lernfelder im Alltag	23
<hr/>	
8. Bildung in der digitalen Welt	27
Warum es bereichernd sein kann, digitale Medien zu nutzen	27
Der Umgang mit neuen Medien	29
<hr/>	
9. Orientierung im Bildungsdschungel	32
Übersicht über die Bildungseinrichtungen	37
Weiterführende Informationen unter Wissensdurstig.de	38
<hr/>	
10. Auflistung von Organisationen, die Bildungsangebote für ältere Menschen machen	39



1. Lernerfahrungen von Prominenten



Heide Ecker-Rosendahl,
ehemalige deutsche
Leichtathletin:

**„Zu lernen ist für mich
etwas sehr Positives.“**

Heide Ecker-Rosendahl,
vielen bekannt als Heide
Rosendahl, ehemalige
deutsche Leichtathletin
und Olympiasiegerin:

„Zu lernen ist für mich etwas sehr Positives. Ich habe Schule, Studium und Beruf immer als Ausgleich zum Leistungssport gesehen und finde wichtig, dass Berufssportler eine gute Ausbildung und Bildung erhalten – gerade auch für die Zeit nach der aktiven Phase. Heute bin ich ehrenamtlich in der Leichtathletikabteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen aktiv.

Es ist mir wichtig, dass ausreichend Bewegung, gute Ernährung und eben auch das Arbeiten mit dem Kopf Garanten dafür sind, dass wir gesund älter werden können.“

**Franz Müntefering,
Bundesminister a.D.,
Vorsitzender der BAGSO:**

„Neugierig bleiben! Nie weiß man alles Interessante, nie kennt man alles. Zum Älterwerden ist Lust aufs Leben eine gute Voraussetzung. Lesen und zuschauen, diskutieren und schreiben, lernen und lehren, reisen und organisieren, singen und malen und, und, und. Und vieles davon schafft gute Gelegenheiten, mit anderen Menschen zusammen auf ‚Entdeckungsreisen‘ zu gehen. Immer kommt Neues hinzu, auch Interessantes. Vor 50 Jahren war es das Telefon, das wir Opa und Oma schenkten. Heute finden immer mehr aus unseren Generationen Lust an den Möglichkeiten der digitalen Welt und nutzen sie, zum Beispiel für Kontakte mit Kindern und Enkelkindern.

Wandel ist immer, guter und auch weniger guter. Es ist wichtig, dass wir die Veränderungen bei uns, in der Kommune und in der Welt nicht ignorieren, sondern verstehen und auch als Ältere daran mitwirken, sie vernünftig, also menschlich, zu gestalten. Bescheid zu wissen, das hilft, auch beim Älterwerden!“



Franz Müntefering,
Vorsitzender der BAGSO:

„Es ist wichtig, dass wir Veränderungen in der Welt nicht ignorieren, sondern als Ältere daran mitwirken, sie menschlich zu gestalten.“



”



Bill Mockridge,
Schauspieler und
Kabarettist:

**„Ob Körper oder Kopf,
beide wollen täglich
bewegt werden!“**

Bill Mockridge,
Schauspieler und Kabarettist:

„Als Kanadier habe ich riesige Probleme gehabt, Deutsch zu lernen, und ich habe immer noch den englischen Akzent. Geholfen hat mir nicht nur der Deutschkurs, sondern Gespräche zu führen und viel zuzuhören, wenn Deutsche miteinander sprechen. Beim Bäcker oder im Supermarkt habe ich mein Bestes gegeben und mit dem nötigen Humor hat es immer geklappt. Die Kanadier sind ganz anders und ich hatte zu tun damit, mich an die deutschen Eigenheiten zu gewöhnen. Nun lebe ich schon länger hier, als ich in Kanada gelebt habe.

Das Leben ist schön, wenn man nicht aufhört, neugierig zu sein und mit Menschen in Kontakt zu kommen. Mir hat geholfen, mich nicht dafür zu schämen, wenn ich was nicht wusste. Und ich habe gelernt, wo ich nachgucken kann, wenn ich was nicht weiß. Ich sage nur: Google dich schlau!!!“



2. Warum sind Bildung und Lernen auch im Alter wichtig?

Wir leben in einer aufregenden Zeit, die Technik von heute entwickelt sich rasant. So sind Computer aus dem Alltag kaum noch wegzudenken; sie verstecken sich im Auto, in Küchengeräten, im Fernseher, im Telefon und manchmal sogar im Kühlschrank. So erobert der Computer alle unsere Lebensbereiche.

Wir haben es aber auch mit einem sozialen Wandel zu tun, der viele unserer gewohnten Vorstellungen auf den Kopf stellt. Alte, bisher gültige Werte werden hinterfragt, was früher richtig und falsch war, wird heute neu diskutiert. Man spricht hier von Individualisierung, also von der Freiheit, sich für seinen eigenen Weg und Lebensstil zu entscheiden.

Manche Menschen erleben dies aber auch als Entwurzelung. Unsere Familienbilder verändern sich grundlegend, ebenso die Art und Weise, wie Menschen ihr Leben gestalten wollen. Das betrifft auch die zweite Lebenshälfte: Die Bilder vom Älterwerden haben sich ebenfalls gewandelt.

Viele Ältere wollen den gesellschaftlichen Wandel nicht einfach über sich ergehen lassen. Sie möchten sich den neuen, damit verbundenen Herausforderungen stellen. Sie wollen am öffentlichen Leben teilhaben, es gemeinsam mit anderen – auch mit jüngeren Generationen – gestalten und sich beteiligen. Wer die Zukunft aller Generationen im Blick hat, weiß: Wir alle brauchen Offenheit für Neues, die Bereitschaft, auch einmal neue Pfade zu gehen und alte Gewohnheiten über Bord zu werfen. Kurzum: Ohne Lernen geht es auch im Alter nicht!

Wussten Sie?



Das Gehirn kann nicht anders als lernen, es gibt nichts Lustvolleres für das Gehirn, als zu lernen; außer es geschieht unter Angst oder Druck, dann verliert auch das Gehirn den Spaß am Lernen.



Bildung oder Lernen?

Umgangssprachlich wird zwischen Bildung und Lernen nicht wirklich unterschieden. In der Erwachsenenbildung und der Psychologie werden diese Begriffe jedoch sehr unterschiedlich benutzt: Lernen wird als der konkrete Aneignungsprozess, also z. B. die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen, bezeichnet, während Bildung weit darüber hinausgeht und die Entwicklung der Persönlichkeit eines Menschen in seiner Gesamtheit einbezieht. Häufig wird Bildung aber auch mit einem bestimmten erforderlichen oder vermeintlich erforderlichen Bildungswissen gleichgesetzt, so gibt es Unmengen von Büchern, die darstellen, „was man alles wissen muss“. Wer dieses Bildungswissen dann nicht hat, der gilt bei manchen schnell als „ungebildet“. Bildung lässt sich aber nicht nur mit diesem Wissen erklären, sondern drückt sich auch in Werthaltung und kritischem Denken aus. Davon zeugen die vielen Bücher über das „unnötige“ Wissen, die man ebenfalls in Buchhandlungen finden kann. Bildung und Lernen gehen also Hand in Hand. Bildung ist eine Lebensaufgabe, die ein lebensbegleitendes Lernen bis ins hohe Alter erfordert. Lernen ist dabei nicht immer gradlinig, sondern geht oft Umwege, bringt auch Fehler mit sich und Probleme, die es zu lösen gilt.

Wussten Sie?



Wie viele Nervenzellen hat das Gehirn? Erwachsene haben über 100 Milliarden Nervenzellen und jede dieser Nervenzellen hat zwischen tausend und zehntausend Verbindungen, sogenannte Synapsen, zu anderen Nervenzellen. Das Gehirn speichert so das Gelernte ab.



Wussten Sie?



Menschen, die lernen, sind gesünder und werden älter.



Alltagsprobleme motivieren zu ersten Schritten ins Internet

„Ohne Sport und Garten geht nichts.“

Horst hat über 40 Jahre in einer Bank gearbeitet, er ist verheiratet, hat zwei Kinder, die inzwischen ihre eigenen Familien haben. Er hält sich körperlich fit und ist stolz darauf, dass er das goldene Sportabzeichen bereits zum 30. Mal hintereinander erreichen konnte. Er schmökert gern

Krimis, seine Leidenschaft ist aber sein eigener Garten, in dem er täglich zu finden ist. Seine Nachbarn bestätigen ihm einen grünen Daumen. Aber nicht immer klappt alles, sein geliebter Kirschbaum macht ihm derzeit Sorgen, ein Parasit scheint die gesamte Ernte zu gefährden. Er hat seine Frau gebeten, doch mal im Internet nach Möglichkeiten zu suchen, wie man den Parasiten bekämpfen kann. Bisher hat er sich selbst nicht ins Internet getraut. Gemeinsam sitzen sie nun im Wohnzimmer und machen sich auf den einschlägigen Internetseiten kundig, ob die Kirschen noch gerettet werden können.



Was bringt Lernen im Alter?

Unter Bildung versteht man also nicht nur den Wissenserwerb, vielmehr ist es ein aktiver Prozess, in dem man sich mit seiner Umwelt auseinandersetzt und die eigenen Sichtweisen überdenken kann. Auch ist Lernen dabei keineswegs etwas, was man für andere tut, vielmehr lernt man für sich selbst, für die Gestaltung und Bereicherung des eigenen Lebens



FELICITAS K., 69 JAHRE

Einstieg ins Lernfeld „Kultur“

*„Theater muss nicht
anspruchsvoll sein,
das ist schon das Leben!“*

Felicitas war 47 Jahre verheiratet, hat zwei Söhne großgezogen und ihrem Mann im Beruf den Rücken freigehalten. Leider ist ihr Mann kurz nach seiner Verrentung verstorben, sodass die Pläne für den gemeinsamen Ruhestand hinfällig wurden. Sie bedauert sehr, dass ihre Söhne keine eigenen Kinder haben, um die sie sich kümmern könnte. Erst vor Kurzem hat sie sich von einer Freundin überreden lassen, doch einmal mit ins Theater zu gehen; das Stück „Sommer-nachtstraum“ begeisterte sie. Seither geht sie immer wieder ins Theater. So spannend sie auch die Erläuterungen im Programmheft findet, nicht immer kann sie alles verstehen. Da ist es gut, dass sie sich in einem kleinen Freundeskreis regelmäßig austauschen kann. Mit den Theaterbesuchen taucht sie in eine neue Welt ein, es macht ihr Freude. Als nächstes steht die Oper „Der Rosenkavalier“ auf dem Spielplan.

und die sozialen Beziehungen. Lernen mit anderen, zu zweit oder in einer Gruppe, macht nicht nur mehr Spaß, sondern hilft auch beim Lernprozess selbst. Lerngründe können dabei vielfältig sein, z. B. um in seinem Umfeld oder in der Gesellschaft etwas zu bewirken, vielleicht auch, um eigenes Wissen weiterzugeben an Gleichaltrige oder an Jüngere. Gerade im Alter stehen die Bewältigung und Gestaltung des eigenen Lebens dabei häufig im Vordergrund. Es geht darum, die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten, gesund zu bleiben und den Alltag zu erleichtern. Lernanlässe



können von außen kommen, durch gesellschaftliche oder persönliche Veränderungen im Lebensalltag, sie können aber auch notwendig werden aufgrund des Älterwerdens und der damit möglicherweise verbundenen Probleme. Gerade im eigenen Wohnumfeld kann hier der Umgang mit hilfreicher Technik fürs Alter das Leben deutlich erleichtern. Lernen bedeutet, sich immer wieder auf neue Herausforderungen einzulassen. Lernen im Altern lohnt sich!

3. Selbst lernen statt belehrt werden

Wer kennt nicht das Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Gern wurde es früher benutzt, um Kindern und Jugendlichen klarzumachen: Wenn du es jetzt nicht lernst, dann wirst du es nie mehr lernen.“ Heute wissen wir: Auch im hohen Alter können wir noch Altes hinterfragen und Neues entwickeln. Im Alltag zeigt sich deutlich: „Man lernt nie aus“. „Wir können jeden Tag dazu lernen!“

Wir wissen heute um die grundsätzliche Lernfähigkeit älterer Menschen. Tatsächlich verschiebt sich die (geistige) Leistungsfähigkeit im Alter. Expertinnen und Experten unterscheiden zwischen kristalliner („fester“) und fluider („flüssiger“) Intelligenz. Sie stellen fest, dass die kristalline Intelligenz, die man sich im Laufe seines Le-

Wussten Sie?



Nicht für die Schule, fürs Leben lernen wir! Dieser Satz geht auf den Philosophen Seneca zurück, der vor über zweitausend Jahren lebte. Es ist erstaunlich, dass dieses Thema in den Schulen immer noch brandaktuell ist.





bens und seiner Lebenserfahrungen erwirbt, im Alter fortbesteht. Fluide Intelligenz meint hingegen die Prozesse, wie man sich etwas merken oder verarbeiten kann. Diese Form der Intelligenz nimmt im Laufe des Lebens ab. Befunde aus der Hirnforschung belegen aber, dass das Gehirn auch im Alter seine Formbarkeit und damit die Lernfähigkeit nicht verliert. Das menschliche Gehirn kann gar nicht anders als zu lernen. Dabei gibt es natürlich individuelle Unterschiede: Ältere Menschen sind keine einheitliche Gruppe, vielmehr zeichnet sich das Alter durch große Unterschiede zwischen den Älteren aus. Das gilt auch für das Lernen im Alter, dem einen fällt es leichter, andere müssen sich anstrengen, etwas Neues zu lernen.

Wann ist man überhaupt alt?

Alter liegt zunächst einmal im Auge des Betrachters. Für ein Kind oder einen Jugendlichen ist schon ein 20-Jähriger alt; vielen jungen Menschen fällt es sehr schwer zu unterscheiden, ob jemand 50 oder 70 Jahre alt ist. Für viele Ältere ist das Erleben des Übergangs vom Beruf oder der aktiven Familienarbeit in den sogenannten „Ruhestand“ einschneidend. Das zeigt, dass das kalendarische Alter hier weniger von Bedeutung ist als die Lebenssituation. Während man im Beruf oft eingespannt ist und wenige Freiheiten hat, fühlen sich viele Menschen im Ruhestand frei, unabhängig und können selbstbestimmt entscheiden, was sie tun und lassen wollen.

Dieses Gefühl der „Freiheit“ können nicht alle älteren Menschen gleichermaßen genießen. Ist der Lebensunterhalt durch die Rente nicht gesichert, so ist man auch noch im hohen Alter auf einen Zuverdienst angewiesen. Auch Erkrankungen können Menschen daran hindern, diese Freiheit auszukosten. Die Pflege von Angehörigen oder die Betreuung der Enkelkinder kann als Einschränkung oder als willkommene Aufgabe empfunden werden. Die Bereitschaft, sich auf nachberufliche Tätigkeiten einzulassen, ist sicherlich dann am stärksten ausgeprägt, wenn sie selbstbestimmt und aus eigener Entscheidung heraus erfolgt.



4. Was dem Lernen im Alter im Wege stehen kann

Es ist keineswegs selbstverständlich, sich mit Bildung und Lernen zu beschäftigen. Viele Menschen haben schon ein „mulmiges“ Gefühl, wenn es um das Thema Lernen geht oder wenn sie sich auf ungewohnte Situat

Pläne für die Zeit nach der Rente mit anderen gemeinsam machen

„Der Ruhestand kommt schneller als man denkt.“

Franz ist Meister in einem Elektrobetrieb, für ihn stand bisher die Arbeit immer an erster Stelle. In einem Jahr aber kommt der Ruhestand auf ihn zu und er weiß noch gar nicht so richtig, was er damit anfangen soll. Wie wird er sich den Tag einrichten so ganz ohne Arbeit? Soll er sich ein Hobby suchen? Oder soll er die Zeit erst einmal einfach genießen? Ein Kollege, der ebenfalls in den Ruhestand geht, spricht ständig von Fernreisen, die er nun unternehmen möchte. Darauf hat Franz aber überhaupt keine Lust. In seinem Betrieb hat er am Schwarzen Brett des Personalrates etwas von ZWAR gelesen: irgendwas mit zwischen Arbeit und Ruhestand. Da will er mal hingehen und sich mit den Leuten austauschen und herausfinden, wie andere den Übergang vom Beruf in den Ruhestand so angehen. Wird er dabei seinen eigenen Weg in den Ruhestand finden?



FRANZ R., 64 JAHRE



onen und Neues einstellen müssen. Manche haben innere Widerstände aufgrund schlechter Erinnerungen an die Schulzeit oder an das Berufsleben. Solche Widerstände und Lernbarrieren beruhen häufig auf Schlüssel-erlebnissen, die damit zu tun haben, dass andere einem nichts zugetraut haben oder man sich selbst nichts mehr zutraut. Solche negativen Erfahrungen können sich einprägen und festsetzen. Sie verstärken das Gefühl, dass man selbst vielleicht nicht in der Lage sei, etwas zu lernen oder zu



Mit den Enkeln in Verbindung sein

*„Technik ist doch nicht nur
Männersache, das muss ich auch
irgendwie schaffen.“*

Magdalena ist Hausfrau und Verkäuferin in Teilzeit. Sie erinnert sich gern an ihre Schulzeit, die abrupt endete, als sie kurz vor dem Realschulabschluss schwanger wurde. Sie hat keine Ausbildung gemacht, jung geheiratet und führte eine schwierige Ehe; mit vier Kindern war es nach der Scheidung nicht einfach, eine Stelle zu bekommen, eine Ausbildung als Fachverkäuferin hat sie erst mit Ende 20 gemacht. Dabei lernte sie auch ihren zweiten Mann kennen. Eine „gebrochene Berufsbiografie“ – so nennt der Sachbearbeiter der Arbeitsagentur die vielen wechselnden Stellen. Dazwischen die zweite Scheidung und eine längere Krankheit, Magdalena gilt als schwer vermittelbar. Ihre Tochter hat ihr jetzt ein Smartphone geschenkt, per Whats app soll sie ihren Enkeln ganz nah sein, auch wenn die Tochter 400 km entfernt wohnt. Kann sie den Umgang mit dem Smartphone noch lernen? Wer kann ihr dabei helfen?



tun. Oft fehlen hier Erfolgserlebnisse, an die man positiv anknüpfen kann. Lernen im Alter bietet eine wunderbare Möglichkeit, ohne Leistungsdruck, ohne Angst vor schlechten Noten und ohne Angst, sich zu blamieren, alte negative Erinnerungen verblassen zu lassen und zu erleben, wie bereichernd und schön es sein kann zu lernen. Die Freiheit zu lernen, was man selbst will, sie zu verbinden mit positiven Gefühlen, könnte so auch noch im Alter eine ganz andere Einstellung zur Bildung und zum Lernen entstehen lassen: man würde sich etwas zutrauen, wäre motiviert, würde selbst an seine eigenen Stärken glauben und zuversichtlich auf neue Lernanlässe reagieren.

Wussten Sie?



Bulimie-Lernen: Haben Sie schon den Begriff Bulimie-Lernen gehört? Damit bezeichnen junge Menschen das Einpauken von Lernstoff für eine Prüfung und das Vergessen des Lernstoffes unmittelbar nach der Prüfung.

Spaß am Lernen und Offenheit für Lernerfahrungen könnten die Folge sein. Statt Widerstände und Lernbarrieren würde so ein positiver Umgang mit Lernherausforderungen erreicht werden. Solche Erfahrungen, ob negativ oder positiv, beeinflussen über unseren Lebenslauf hinweg unsere Einstellung zum Lernen. Wenn Lernen nicht mit Zwang und Druck, sondern mit den neuen Lern- und Lebenschancen verbunden wird, fällt es leichter. Den entscheidenden Unterschied können dabei Menschen machen, die einem etwas zutrauen, einen unterstützen und etwas Besonderes in einem sehen, sodass man über sich selbst hinauswachsen kann und dann auch an sich und seinen Lernerfolg glaubt.

Im Laufe des Lebens gibt es immer wieder Lernanlässe oder Lernorte, auf die man sich einlassen kann, mit denen man neue Lernherausforderungen verbindet. Es kommt also darauf an, Lernen nicht als Zumutung zu verstehen, sondern als Chance, sich selbst weiter zu entwickeln und über sich hinauszuwachsen. Gerade für Ältere sind diese Lernmotivation und das Zutrauen in die eigene Stärke die wichtigste Kraft, um Lernwiderstände und Frustrationen zu überwinden und sich selbst weiterentwickeln zu können.



5. Was ist das Besondere am Lernen im Alter? Wie lernt man im Alter?

Auch im Alter kann der Mensch noch viel lernen und Neues erfahren. Und doch gibt es Unterschiede: Kinder und Jugendliche lernen anders als Seniorinnen und Senioren. Ältere Menschen haben durch ihre Lebens- und Berufserfahrung bereits viel Wissen erwerben können, Neues knüpft dabei häufig an bereits bekanntes an. Das Lernen älterer Menschen kann hier als Anschlusslernen verstanden werden, bei dem man neues Wissen in die bisherigen Wissensbestände ein- und ihnen zuordnet. Manchmal fällt es schwerer, altes Wissen zur Seite zu legen und durch neues Wissen zu ersetzen, als sich auf sein Erfahrungswissen zu beziehen.

Mit ihrem Wissen tragen Menschen im Alter auch ihre Lebens- und Lernerfahrungen mit sich herum. Man spricht hier auch vom „biografischen Rucksack“, den man im Laufe seines Lebens mit guten wie auch mit schlechten Erfahrungen gefüllt hat. Nicht wenigen machen solche Erfahrungen auch noch im Alter zu schaffen. Das kann es erschweren, neue Perspektiven zu entwickeln.

Lernmotivation

Wichtig für das Lernen im Alter sind aber nicht nur Fragen der geistigen Leistungsfähigkeit, insbesondere auch der Wunsch – also die Motivation, etwas Bestimmtes zu lernen, kann Anstoß zum Lernen sein. Für ältere Menschen ist es sehr wichtig zu wissen, was es ihnen bringt, etwas Neues zu lernen. Zudem wird das Lernen durch positive Gefühle unterstützt: Verbindet man mit dem Lerninhalt etwas Positives, so fällt es viel leichter, sich mit dem entsprechenden Lerngegenstand auseinanderzusetzen. Auch das Vorhandensein von Selbstvertrauen wird beim Lernen wirksam: Glaubt man an sich selbst und seine Lernfähigkeit, dann sind das bessere Voraussetzungen, als wenn man an sich zweifelt.



Lernen geschieht oftmals in Zweierbeziehungen oder in Gruppen – im Austausch miteinander können viele ältere Menschen leichter lernen. Das liegt zum einen daran, dass man hierbei die eigenen Gedanken besser ordnen und gemeinsam über den Lerngegenstand nachdenken kann. Zum anderen motiviert es Menschen, wenn sie sich gegenseitig Mut zusprechen, Erfolgserlebnisse haben und Zuspruch erfahren. Die wechselseitige Stärkung ist nicht nur für Ältere ein wichtiger Lernfaktor, sondern für alle Menschen. Hier spricht man von „Empowerment“ – das bedeutet, dass die am Austausch beteiligten Personen sowohl sich selbst als auch ihr Gegenüber stärken.

Aktives Lernen

Lernen darf keine Einbahnstraße sein, nicht nur für ältere Menschen ist es wichtig, die eigenen Lebens- und Berufserfahrungen in den Lernprozess einzubringen. Sinnvoll ist es, dass Lernende aktiv eingebunden sind und damit die Inhalte des Lernens mitgestalten. Ältere können viel in solche Lernprozesse einbringen, ihr Erfahrungswissen ist eine wichtige Ressource in dem Bildungsprozess. Dabei handelt es sich nicht nur um das bereits erwähnte Anschlusslernen, auch die Aktivierung beim Lernen mag eine wichtige Rolle spielen, schließlich geht es um die Wertschätzung des Lernenden. Wenn er von dem Lehrenden und den Mitlernenden ernst genommen wird und seine Erfahrungen, seine Fertigkeiten, seine Kompetenzen gesehen werden, verstärkt dies die Lernbereitschaft, es motiviert und schafft eine positive Lernatmosphäre. Ein solches positives Klima öffnet neue Denkräume für Kreativität und neue Ideen.

Wussten Sie?

Im Schlaf lernen. Dieser Ausspruch ist nicht nur bildlich gemeint, Kinder und auch Erwachsene lernen im Schlaf. Erlebtes wird im Tiefschlaf verarbeitet und im Gedächtnis gespeichert.





”



AYSCHÉ G., 72 JAHRE

Computerkurs ermöglicht Kontakt in die „alte Heimat“

„Ich habe zwei ‚Heimaten‘ und bin in beiden manchmal fremd.“

Aysche ist vor 46 Jahren nach Deutschland gekommen und ihrem Mann ins Ruhrgebiet gefolgt, wo er zunächst „unter Tage“ arbeitete. Als dann in den 1980er Jahren der Bergbau schlechter lief, konnte er in die Automobilindustrie wechseln. Dort arbeitete er bis zu seinem Ruhestand. Das Ehepaar hat vier Kinder, sie leben bei der ältesten Tochter im Haus und kümmern sich um die Enkelkinder. Aysche G. hat nur einen Volksschulabschluss, sie hat sich in Deutschland stets um ihre Familie gekümmert. Hin und wieder übernahm sie Aushilfstätigkeiten; das zwang sie auch dazu, immer wieder ihr Deutsch zu verbessern. Ihre jüngste Tochter ist in die Türkei zurückgegangen und ist dort verheiratet. Um zu ihr und den Enkelkindern Kontakt zu halten, hat Aysche in einem Computercafé für Migrantinnen und Migranten einen Computerkurs für Frauen belegt. Das Skypen funktioniert schon ganz gut, außerdem gibt es ihr die Möglichkeit, die neuesten Nachrichten aus der Türkei zu erfahren. Beim Computerkurs bekommt sie Hilfe, wenn etwas nicht funktioniert oder sie sonst Unterstützung braucht. Hier treffen sich nicht nur regelmäßig Türkinnen mit ähnlichen Problemen, sondern es sind auch ältere deutsche Frauen dort.

Wussten Sie?



Informelles Lernen. Darunter versteht man das Lernen außerhalb formaler Lernzusammenhänge wie Schule oder Berufsausbildung. Informelles Lernen ergibt sich zumeist automatisch als Folge des täglichen Lebens.

6. Lernende sind sehr unterschiedlich

Dabei hängt es auch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab, wie sie lernen wollen und was ihnen im Lern- und Bildungsprozess wichtig ist. Neben ihren unmittelbaren Interessen und Bedürfnissen spielen dabei ihre Einstellungen, Werte und Lebensstile eine große Rolle. Hier ist es wichtig, Brücken zu bauen und offene Lernräume zu schaffen. Jeder Mensch hat dabei unterschiedliche Facetten, die ihm wichtig sind, oft sind sie auch abhängig von der eigenen Lebens- und Bildungsbiografie. Für die einen ist es wichtig, in sozial angenehmen Räumen, einer lockeren Atmosphäre, z. B. mit Kaffee und Kuchen, zu lernen und persönliche Kontakte zu Gleichgesinnten zu pflegen, für andere ist ein sachorientierter, sehr ergebnisbezogener Lernstil ansprechender. Manche gehen auf andere Menschen offen zu und stellen sich selbst gern dar, andere wollen lieber im Hintergrund bleiben und sind in Lernsituationen zurückhaltender. Es gibt Lernende, für die stehen der eigene Lernfortschritt und die persönliche Entwicklung im Vordergrund, andere hingegen sehen das gesellschaftliche Zusammenspiel und das Soziale als wichtiger an. Es gibt Menschen, die wollen stärker an das anknüpfen, was sie schon kennen und wo sie ihre Kompetenzen und Stärken haben, wieder andere wollen einmal ganz andere Erfahrungen machen und neue Wege gehen. Hier gibt es nicht richtig oder falsch, nicht besser oder schlechter, sondern es liegt an dem jeweiligen Menschen, was für ihn – in seinem Leben – beim Lernen wichtig ist und worauf er besonders achtet.

Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen oder Lernansprüchen wollen nicht ausgegrenzt werden. Das können Menschen mit besonderen Erfahrungen oder mit Einschränkungen sein. Ein Älterer, der vielleicht nicht Lesen oder Schreiben gelernt hat, sollte genauso die Möglichkeit haben, sich weiterzuentwickeln. Er sollte dort anfangen können zu lernen, wo er gerade steht. Menschen, die sich mit der Sprache nicht so sicher sind, die möglicherweise einen Migrationshintergrund haben, sollten ebenso die Chance bekommen, für sich angemessene Lernräume zu finden, wie Menschen mit einer „hohen“ Bildung oder besonderen Interessen. Gedacht



werden muss aber auch an Menschen mit psychischen oder physischen Beeinträchtigungen, für die manche Lernorte nicht einfach zu erreichen sind oder auf die Bildungsanbieter besonders zugehen müssen. Gerade in solchen Fällen ist es wichtig, dass Ältere ermutigt werden, sich auf neue Lernsituationen einzulassen. Warum nicht einen Freund oder eine Nachbarin motivieren, sich auf neue und ungewohnte Lernwege zu begeben? Eine persönliche und gezielte Ansprache kann hier Wunder wirken.

Lernwege und Lernstrategien

Ältere Menschen wissen meist selbst, was sie interessiert und was wichtig für sie ist. Deshalb sollten Lernangebote immer auch die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden berücksichtigen und die individuellen Ausgangssituationen im Blick haben. Selbstbestimmung ist für viele Ältere ein wichtiges Lebensprinzip, dies gilt auch in Bezug auf die Gestaltung des eigenen Lernens. Lernangebote können durchaus gemeinsam entwickelt werden. Wenn an Interessen und Fähigkeiten der Älteren angeknüpft wird, hat man die Grundlagen dafür gelegt, dass sie besonders gut lernen können. Da viele Senioren nicht mehr mobil sind, sind auch Bildungskonzepte zu entwickeln, die auf die Menschen zugehen und z. B. im häuslichen Umfeld oder in der Nachbarschaft stattfinden. Das Konzept „von Senioren für Senioren“ erweist sich als eine besondere Stärke, weil die Älteren, die Lernimpulse geben, selbst alt sind, d. h., sie sprechen dieselbe Sprache, kennen aus eigenem Erleben die Veränderungen, die mit dem Al-

Wussten Sie?



Lehr-Lern-Kurzschluss. Einen Kurzschluss kennt man aus der Elektrik; er ist aber auch beim Lehren und Lernen weit verbreitet. Wer hat das nicht schon erlebt: Eine Lehrperson will etwas ganz Bestimmtes wissen, vielleicht gibt er oder sie auch noch freundlich und wohlwollend Hilfestellung, doch man selbst gerät dadurch weit weg von der eigentlichen Lösung. Der Lehr-Lern-Kurzschluss macht deutlich, dass sich aus dem Lehren nicht automatisch Lernen ergibt.

ter verbunden sind.

Beachtet werden sollten besonders hilfreiche Strategien für das Lernen im Alter. Auch die Tatsache, dass beim Lernen im Alter die Informationen, die man sich einprägen möchte, häufiger wiederholt werden müssen, ist zu berücksichtigen. Sinnvoll ist auch die Beachten von Lernkanälen: also Hören, Sehen, Schmecken oder Anfassen. Je mehr unterschiedli-

Migration im eigenen Land, Sprache/Dialekt als Lernanlass

„Wat mut, dat mut.“

Thomas ist das, was man typischerweise ein „Nordlicht“ nennt. Er ist eher wortkarg und schon während seiner Schulzeit träumte er davon, zur See zu fahren. So war es kein Wunder, dass er sich bei der Marine als Berufssoldat verpflichtete. Schon einige Jahre fährt er nicht mehr zur See. Seine Ehe ging früh in die Brüche. Was er heute noch be-reut, ist, dass er viel zu wenig Zeit mit seinen Kindern verbracht hat. Umso mehr freut es ihn, dass er nun schon zum zweiten Mal Großvater geworden ist. Da war es eine besondere Freude, dass sein Sohn ihn gefragt hat, ob er nicht zu ihnen auf die Schwäbische Alb ziehen und sich etwas mehr um die Enkelkinder kümmern möge. Aber die Menschen auf der Schwäbischen Alb sind ganz anders. Er war so viel gereist und fühlt sich hier wie in der Fremde. Als Zugewanderten nennt man ihn „Reigeschmeckter“. Um die Kluft zu überbrücken, hat er beschlossen, in den VHS-Kurs „Schwäbisch für Anfänger“ zu gehen.





che Sinneskanäle angesprochen werden, desto einfacher mag es für den Lernenden sein, entsprechende Informationen zu verarbeiten. Gerade für Hör- oder Sehbeeinträchtigte ist es wichtig, dass auf ihre Befindlich-



Sehbehinderung als neuer Lernanlass, Austausch in der Selbsthilfegruppe

„Ich hätte nie gedacht, dass ich meine Sehbehinderung so gut meistern kann.“

Heide gehört zu den Menschen, die sich immer um andere gekümmert haben. Am Anfang hat sie gar nicht bemerkt, dass ihre Sehkraft immer mehr nachließ. Erst als sich in ihrem Sichtfeld dunkle Flecken bildeten, ging sie zum Arzt, dieser stellte eine Makuladegeneration fest. Die Spritzen, die sie erhielt, halfen zwar, den Sehverlust zu verlangsamen, aber eine wirkliche Heilung war ausgeschlossen. Sie war immer wieder der Verzweiflung nahe und wusste sich auch kaum allein zu helfen. In einem Newsletter der BAGSO wurde sie auf den Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband aufmerksam und über eine Kontaktadresse fand sie den Weg zu einer Selbsthilfegruppe. Dort erhielt sie nicht nur viele Tricks und Tipps, wie man im Alltag Probleme meistern kann, sondern konnte sich auch offen mit den Gleichbetroffenen austauschen und feststellen, dass sie nicht allein ist. Zwar haben sich die Sehbeeinträchtigungen weiter verschlechtert, über die Selbsthilfegruppe hat sie aber eine Begleitung gefunden, die zu interessanten Veranstaltungen mitgeht und sie auch sonst im Alltag ab und zu unterstützen kann.

keit geachtet wird und sie nicht ausgegrenzt werden. Für Menschen, die nicht mehr so gut hören, ist es z. B. problematisch, wenn in Lernräumen die Geräuschkulisse hoch ist und der Vortragende nicht laut und deutlich spricht. Für Sehbeeinträchtigte und Blinde ist es hingegen ärgerlich und wenig hilfreich, wenn in einem Vortrag auf Folien verwiesen wird, diese aber nicht erläutert werden. Mit zunehmendem Alter können gerade solche Einschränkungen zu Lernbarrieren und Widerständen führen. Deswegen ist es wichtig, auf die besonderen Bedürfnisse der Lernenden einzugehen und diese konsequent zu berücksichtigen.

7. Lernfelder im Alltag

Lernen im Alter ist häufig lebensnahes Lernen, also an Lernanlässen orientiert, die im Alltag entstehen und sich oft auch auf die konkrete Bewältigung des eigenen Lebens beziehen. Dabei kann es unterschiedliche Ausgangspunkte für solche Anlässe geben, z. B. den Verlust von geliebten Menschen, die die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens aufwerfen können. Lebenskrisen und unerwartete Ereignisse können also wichtige Ausgangspunkte für Lernen im Alter darstellen.

Das Alter ist geprägt von Übergängen, so z. B. der Wechsel vom Beruf zum Ruhestand, in dem eine Neuorientierung nötig ist, aber auch vom Übergang vom dritten ins vierte Lebensalter, wenn ältere Menschen zunehmend auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind.

Wussten Sie?



Lebenslanges Lernen. Der eine oder die andere mag zunächst an eine lebenslange Gefängnisstrafe denken. Das Konzept des lebenslangen Lernens ist zudem eng mit der beruflichen Weiterbildung verbunden. Deswegen spricht man besser vom lebensbegleitenden Lernen.



Auch der gute, gesundheitsfördernde Umgang mit sich selbst sowie die Bedeutung von Bewegung und Ernährung sind wichtige Themen. Reisen und Begegnungen mit anderen Menschen und Kulturen sind Lernfelder, aber auch aktuelle gesellschaftliche und politische Ereignisse sind Ausgangspunkte für neue Lernanlässe. Weitere Lernfelder bieten sich bei der Übernahme von Ehrenämtern. Man denke nur an die vielen Freiwilligen und Engagierten, die in den letzten Jahren Geflüchtete beim Ankommen in ihrer neuen Heimat unterstützt haben. Gerade für Ältere ist der Umgang mit jüngeren Menschen, nicht nur in der eigenen Familie, eine besonders spannende und motivierende Lerngelegenheit. Lernen ist hier wiederum eng verbunden mit dem Engagement in Nachbarschaft oder Schule, im Seniorentreff oder in einer Bildungseinrichtung. Lernorte gibt es zur Genüge.

Auch der schnelle gesellschaftliche Wandel und die Digitalisierung stellen Menschen vor neue Herausforderungen und bieten Lernanlässe, denen man sich stellen kann. Wichtig sind aber nicht nur positive, sondern auch kritische Lebensereignisse wie Krankheit, Tod naher Angehöriger oder andere herausfordernde Lebenssituationen, in denen man sich mit dem Thema und dem Leben neu befassen, aber auch in Selbsthilfegruppen engagieren und Gleichgesinnte bzw. Gleichbetroffene finden und sich mit ihnen austauschen kann. Lernfelder im Alter sind sehr vielfältig und eröffnen sich nicht selten dort, wo man sie gar nicht erwartet. Umso wich-

Wussten Sie?



Nürnberger-Trichter: Die Vorstellung, man könne dem Lernenden die Lerninhalte ganz einfach „eintrichtern“, stammt bereits aus dem 17. Jahrhundert. Das wahllose Eintrichtern von Lerninhalten ist aber keine sinnvolle Lernform.





Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige wird zur Unterstützung und Klärung von Problemen genutzt

„Trotz Demenz noch lieben können, da ist jeder Moment kostbar!“

Otto ist Handwerker von Beruf, er hat im Sanitärbereich gelernt und in einem kleinen Handwerksbetrieb als Geselle gearbeitet; später war er zuständig für den Auszubildenden, der in dem Betrieb seine Lehre machte. Seit er im Ruhestand ist, genießt er mit seiner Frau das Leben. Gemeinsame Wanderungen und andere Unternehmungen gehörten dabei zu ihrem Lebensalltag. Bereits vor einigen Jahren hat er gemerkt, dass mit seiner Frau etwas nicht stimmt, zunächst fing es mit Wortfindungsschwierigkeiten an, dann erkannte sie Freunde und Nachbarn nicht mehr. Sie selbst wollte sich aber diese Schwierigkeiten zunächst nicht eingestehen, irgendwann war es aber unumgänglich, dass sie gemeinsam den Arzt aufsuchten. Wegen der Demenzerkrankung seiner Frau musste Otto viele Aufgaben im Haushalt neu übernehmen und war plötzlich für die Organisation des Alltags zuständig. In einer Selbsthilfegruppe tauscht er sich regelmäßig mit anderen betroffenen Angehörigen aus, die helfen ihm auch bei Fragen rund um die Krankheit und dabei, wie man Wünsche und Forderungen bei den Ämtern formuliert. Ihm selbst ist es zu mühsam, sich das alles selbst anzueignen oder im Internet zu recherchieren. Gemeinsam mit anderen ist er aber bereit, sich in das Thema einzuarbeiten und sich auch für andere in der Selbsthilfegruppe einzusetzen. Die Frage, die im Raum steht, ist nun, wie kann es weitergehen, wo können er und seine Frau unterkommen und wie kann das mit seiner Rente finanziert werden? Hier ist Otto sehr froh, dass er eine Selbsthilfegruppe gefunden hat und mit diesen Fragen nicht allein bleibt.





tiger ist es, dafür offen zu sein und sich auch neuen Herausforderungen zu stellen. Es sind gerade die Lernimpulse von außen, Unerwartetes und Spannendes, die zu neuen Lernsituationen führen können. Sie können sich in der Nachbarschaft, in der Familie, aber auch im Quartier bzw. in der Dorfgemeinschaft ergeben. Zudem sind Vereine und Selbsthilfegruppen Orte, wo Lernen stattfinden kann. Lassen Sie sich doch einmal auf die Qualifizierung für neue nachberufliche Tätigkeitsfelder oder ein freiwilliges Engagement ein, mit dem Sie zuvor noch nie in Berührung kamen.

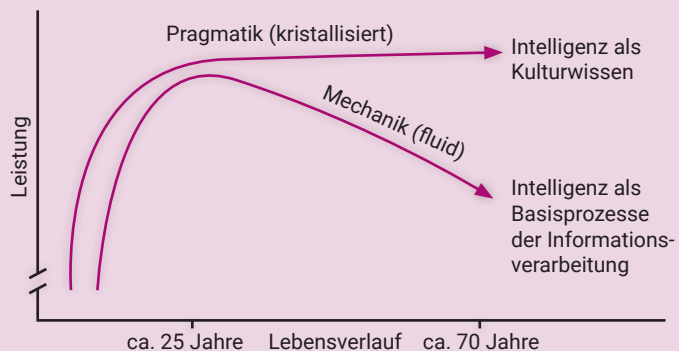
Je nach Lernanlass und Lernfeld bieten sich auch Bildungseinrichtungen vor Ort an, man denke an die Volkshochschulen, Seniorentreffs, Familienbildungsstätten, Internet- und Computerclubs oder das Seniorenstudium. Solche Orte stellen nicht nur eine Lernherausforderung dar, sie können auch neue Möglichkeiten für die eigene Lebensgestaltung bieten, können neue Perspektiven aufzeigen, einen neuen Sinn für das Leben im Alter eröffnen und bisher unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte erfüllen. Man muss nur den Mut und die Bereitschaft haben, sich solchen neuen Lernherausforderungen und Lernorten zu stellen. In der Gruppe, mit Freunden und Gleichgesinnten, geht dies meistens besser.

Wussten Sie?



Fluide und kristalline

Intelligenz: Während die fluide Intelligenz im Sinne von Verarbeitungsprozessen mit zunehmendem Alter eher abnimmt, basiert die kristalline Intelligenz auf unseren Erfahrungen und ist auch im hohen Alter zumeist stabil.



8. Bildung in der digitalen Welt

Die sogenannte „Digitalisierung“ aller unserer Lebensbereiche macht auch vor dem Alter nicht halt. E-Learning, Webinare, Tutorials sind neue Begriffe, die nicht jeder versteht. Das sind Lernchancen, die zuweilen auch als Lernzumutungen erlebt werden.

Das Internet stellt für viele ältere Menschen eine gute Möglichkeit dar, auch im höheren Alter bei eingeschränkter Mobilität an sozialen Ereignissen teilzuhaben und die Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden zu bewahren. Die Nutzung des Internets ist also kein Selbstzweck, sondern sie befähigt dazu, das eigene Leben und Altern flexibel und selbstbestimmt zu gestalten. Leider fällt vielen Älteren der Umgang mit den neuen Medien schwer, insbesondere dann, wenn sie in ihrem Berufs- und Familienleben noch keine Berührungspunkte mit Computer, Internet und Co. hatten oder wenn sie schlechte Erfahrungen im Umgang mit den neuen Medien gemacht haben. Gerade dann ist es wichtig, ihnen Unterstützungsangebote zur Verfügung zu stellen, damit sie ihre Hemmungen und Ängste überwinden können.

Warum es bereichernd sein kann, digitale Medien zu nutzen

Die Nutzung der neuen Medien beruht für viele Ältere auf einer Kosten-Nutzen-Abwägung: Nur wenn sie den Nutzen und den Sinn des Internets für sich selbst sehen und den Mehrwert verstehen, gleichzeitig die Kosten der Internetnutzung und die Risiken überschaubar sind, treffen sie diesbezüglich eine positive Entscheidung. Dabei geht es keineswegs nur um finanzielle Aspekte, viel wichtiger ist es, welche Herausforderungen, welche Frustrationen und welche Anstrengungen notwendig sind, um mit den neuen Technologien Schritt zu halten. Erlebte Lernerfolge stärken die Motivation – deshalb erscheint es wichtig, Angebote zur Einführung und Begleitung von Internetnutzung bereitzustellen. Die Unterstützung durch Gleichaltrige oder auch durch junge Menschen, die sich wirklich auf das



Gegenüber einlassen, ist dabei von enormer Bedeutung. Gerade im Zusammenhang mit Internetschulungen stellt sich heraus: Angebote von Älteren für Ältere werden besonders gern angenommen. Individuelle Beratungssituationen bieten die Möglichkeit, konkrete Probleme anzusprechen und hier Hilfestellungen zu erfahren.



FRANZISKA A., 66 JAHRE

Vorbereitung einer Reise als Lernimpuls

*„Reisen bildet nicht nur,
es macht auch Spaß!“*

Franziska ist Fachverkäuferin im Modebereich und genießt seit einem halben Jahr ihren Ruhestand. Da sie alleinstehend ist, kann sie ihren Lebensalltag selbstbestimmt gestalten. Ihre große Leidenschaft sind Reisen – hierauf hat sie sich schon lange gefreut. Sie plant eine Fernreise für mehrere Wochen, ihre Freundinnen können es fast nicht glauben, dass sie sich das ganz allein zutraut. Im Internet hat sie sich über interessante Routen und Reiseziele in Thailand informiert, auch das Reisebüro wurde ihr in einem Internet-Reiseforum über Thailand empfohlen. Sie bereitet sich mit viel Engagement auf ihre Reise vor; zuletzt war sie sogar erstmalig in einer Bibliothek und hat sich einige Bücher über Thailand ausgeliehen. Eine Freundin fragt sie, warum sie denn plötzlich so wissbegierig sei, Franziska kann da nur den Kopf schütteln, die Reisevorbereitungen haben für sie nichts mit Wissen oder Lernen zu tun; es geht ihr nur darum, endlich ihre Traumreise gut vorzubereiten zu können.

Der Umgang mit neuen Medien

Der Umgang mit den neuen Medien, insbesondere mit Computer, Tablet oder Smartphone, setzt zunächst einmal ein Basiswissen voraus, mit dem man sich die Nutzung dieser Geräte erschließen kann. Was bei jungen Menschen oft so leicht aussieht und selbstverständlich wirkt, ist gerade für Ältere eine große Lernherausforderung. Durch Kurse und Workshops, die niedrigschwellig den Zugang zu den neuen Medien öffnen, ist diese Hürde scheinbar leicht zu nehmen.

Doch die Nutzung bringt immer wieder neue Probleme und Schwierigkeiten mit sich, bei denen nicht nur ältere Menschen Unterstützung und Hilfestellung von Bekannten und Gleichgesinnten brauchen. Was für Jugendliche im Freundeskreis oft selbstverständlich ist, müssen sich Ältere erst schaffen: die Unterstützung durch sogenannte Technikbotschafter oder Senior-Internet-Helfer, die ihnen bei Problemen rund um Computer und Internet beistehen. Bei der Erschließung und dem Basiswissen sollte es aber nicht bleiben, wichtig ist, dass ältere Menschen sinnvolle Nutzungsmöglichkeiten und Anwendungen finden, die sie selbst in ihrem Lebensalltag regelmäßig nutzen. Dabei müssen sie nicht nur passive Anwenderinnen und Anwender bleiben, denkbar ist, dass Ältere die Medien auch aktiv nutzen und mitgestalten. Ob mit der eigenen Website, in einem Blog oder bei Wikipedia, es gibt vielfältige Möglichkeiten, sein Wissen und seine Kompetenzen einzubringen. Gerade die sozialen Medien wie Facebook, YouTube oder spezielle Seniorenplattformen wie Feierabend.de oder Seniorentreff.de bieten die Chance, sich mit anderen zu vernetzen und regelmäßig über das Internet auszutauschen. Dabei ist es keineswegs so, dass man alles kann, wenn man einmal den Weg in das Internet gefunden hat. Die Technik entwickelt sich ständig weiter,

Wussten Sie?



Gibt es Kreativität im Alter? Kreativität wird bei jungen Menschen häufig als eine spontane Fähigkeit betrachtet, aber auch die (Lebens-)Erfahrung älterer Menschen ermöglicht kreative Leistungen.



es gibt laufend neue Anwendungsmöglichkeiten, die gerade für ältere Menschen sehr hilfreich sein können, aber auch Gefahren, über die man sich informieren muss, um die Risiken möglichst klein zu halten.

Beispielsweise ermöglichen sogenannte „Smart-Watches“ – also Uhren am Handgelenk mit Schrittzähler und Pulsmesser, den eigenen Fitnessstand zu kontrollieren und sich zu mehr Sport und Bewegung zu motivieren. Dabei werden aber auch Daten erhoben, von denen man nicht immer weiß, wo sie landen und ob man das wirklich will.

Die neuen Medien halten Einzug in unser tägliches Leben und diejenigen, die diese Technik nicht nutzen können, sind von vielen Möglichkeiten ausgeschlossen. Deswegen ist es wichtig, auch neue Technikentwicklungen in den Blick zu nehmen, damit Ältere Schritt halten können und nicht „abgehängt“ werden. Die Digitalisierung und die ständige Weiterentwicklung der Technik stellen nicht nur ältere Menschen vor große Lernherausforderungen. Hier geht es nicht mehr nur darum, eine neue bestimmte Technik zu beherrschen, sondern auch darum, sich auf eine neue Art und Weise der Medienaneignung einzulassen im Sinne von „learning by doing“, also

Wussten Sie?



Macht Gehirn-Jogging fit?

Kreuzworträtsel und Sudoku werden nicht selten als eine Form des Gehirnjoggings bezeichnet. Kann man sich damit aber wirklich fit halten? Durch sich wiederholende Übungen mag das kaum gelingen; das Leben selbst, neue Erfahrungen, soziale Kontakte sowie andere Herausforderungen sind da viel effektiver.





Technikbotschafter

*„Technische Probleme
sind zum Lösen da!“*

Fritz war als Elektroingenieur tätig. Normalerweise interessieren ihn Bildungsangebote nicht sehr, an die Schulzeit hat er eher schlechte Erinnerungen, erst im Technikstudium hat er sich wohler gefühlt, er ist technikinteressiert, ein Tüftler eben. Ihm ist der Kontakt zu anderen Menschen wichtig, er engagiert sich in einem Reparatur-Café und ist an der örtlichen Schule in einer Technik-AG tätig; dazu ist er zufällig gekommen. Ihm gefällt es, technische Probleme zu lösen, dafür recherchiert er auch im Internet; zum Buch würde er eher nicht greifen. Wenn die Schülerinnen und Schüler etwas von ihm wissen wollen, dann blüht er auf. In der Technik-AG soll es um Microcontroller gehen, dafür sucht er Kontakt zu anderen Technik-Tüftlern. Über das Reparatur-Café findet er andere Mitstreiterinnen und Mitstreiter, gemeinsam planen sie das neue Projekt mit den Schülerinnen und Schülern.



FRITZ K., 75 JAHRE

sich die Medien intuitiv anzueignen im einfachen Ausprobieren und mit dem Lernen durch Versuch und Irrtum. Während man früher in Kursen mit Hilfe von Handbüchern systematisch den Umgang mit solchen Geräten lernte, so steht heute die intuitive und selbst gesteuerte Medienaneignung im Vordergrund. Es ist eine ständige, sich weiterentwickelnde Lernherausforderung, der man sich stets aufs Neue stellen muss.



9. Orientierung im Bildungsdschungel



Eine Wanderung zu einer geschichtsträchtigen Burg, ein Vortrag zu Gesundheit und Medizin, ein Englischkurs, der Stammtisch in einem Senioren-Internetcafé oder ein anderes Treffen Gleichgesinnter, alles dies sind Bildungsangebote. Überall, wo Menschen zu einem Thema zusammenkommen, kann Bildung stattfinden.

Wie kommt man nun zu seinem passenden Bildungsangebot? Wie kann man sich in dem „Bildungsdschungel“ zurecht finden? Und worauf sollte man sonst noch achten?

Das Wichtigste vorweg: Bildungs- und Lernangebote müssen zu einem persönlich passen! Fühlt man sich unwohl und bemerkt Widerstände, liegt das erstmal nicht an einem selbst, sondern zumeist an dem jeweiligen Angebot. Deswegen ist es sinnvoll, sich selbst Gedanken darüber zu machen, was einem wichtig ist und worauf man Wert legen möchte. Jeder Mensch hat Interessen und Bedürfnisse, diese können sich je nach Anlass oder Situation verändern. Sich über seine eigenen Interessen und Bedürfnisse klar zu werden, seine Erwartungen formulieren zu können, das kann hilfreich sein, um sich für ein passendes Bildungsangebot zu entscheiden. Hier einige Kriterien, die für Sie eine Rolle spielen könnten.

Das Thema.

Manche Interessen begleiten einen das ganze Leben lang. Auf andere, bisher unbekannte Motive, stößt man unvermittelt und wird neugierig auf „mehr“. Auch aus Lernfeldern, die mit zunehmendem Alter wichtig werden, können interessante Fragestellungen erwachsen. Es kann aber



auch passieren, dass Sie sich unter einem Lernthema etwas ganz anderes vorgestellt haben. Unsere Erfahrung zeigt, dass es sich häufig lohnt, sich trotzdem darauf einzulassen – die neuen Erkenntnisse können sehr bereichernd wirken.

Die Dozentin / Der Dozent.

Für viele Lernende sind die Dozentin / der Dozent sehr wichtig. Erscheinen sie kompetent und gut vorbereitet? Sind sie authentisch und haben Erfahrungen, die miteingebracht werden? Sind sie achtsam und beziehen die Teilnehmenden mit ein? Sympathie spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, das kann sich an der Stimme und dem Tonfall, dem Aussehen oder auch an dem Humor fest machen. Sie selbst müssen mit dieser Person klar kommen, ihre Art und Weise schätzen oder zumindest annehmen können.

Die anderen Teilnehmenden.

In einer Gruppe gemeinsam zu lernen kann sehr hilfreich sein. Man kann sich untereinander austauschen, gegenseitig motivieren, Hilfestellung geben oder auch einfach gemeinsam Spaß haben. Dabei ist es nicht unbedingt wichtig, dass andere Teilnehmende die eigenen Meinungen teilen.

Wussten Sie?

Bildungsbiografie und Bildungsverläufe. Die Art, wie wir lernen, ob es uns Freude macht oder ob wir damit eher etwas Negatives verbinden und Widerstände verspüren, das hängt eng mit unseren Erfahrungen beim Lernen zusammen. Man kann hier auch von einem „biografischen Rucksack“ sprechen.





Gerade unterschiedliche Meinungen, Denkweisen und Perspektiven können eine Gruppe weiterbringen. Trotzdem ist es wichtig, dass man sich in der Gruppe wohlfühlt. Die anderen Teilnehmenden sind also keineswegs unbedeutend.

Sich selbst einbringen.

Ein wichtiges Kriterium kann sein, wie man sich mit seinen Erfahrungen und Kompetenzen in ein Bildungsangebot einbringen kann. Für viele Menschen gilt, je aktiver man an einem Lernprozess beteiligt ist, desto besser lernt man. Es hängt aber auch von der eigenen Persönlichkeit ab, ob man sich selbst aktiv in einer Lernsituation einbringen möchte, oder ob man erstmal beobachten und etwas im Hintergrund bleiben will, manchmal mag das sogar von der jeweiligen Tagesform abhängen. Gut ist es jedenfalls, wenn in Bildungsangeboten individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Befindlichkeiten eingegangen wird.

Die Lernformate.

Bildungsangebote unterscheiden sich in ihren Lernformaten, z. B. Vortrag, Kurs, Workshop oder Seminar. Durch einen Vortrag kann schnell und kompakt Wissen aufgenommen werden, in einem Workshop oder Seminar hingegen kann man sich besser einbringen. Unabhängig von Ihren persönlichen Vorlieben hat jedes Format seine Berechtigung. Für Ihre Auswahl eines entsprechenden Bildungsangebots sollten Sie sich von Ihrem Lernmotiv und Ihrem Lernziel leiten lassen.

Die Methoden.

Unter Methoden versteht man das planmäßige Vorgehen und die Arbeitsweisen in einem Bildungsangebot. Methoden können das Lernen vielfältig und abwechslungsreich machen. Sie können sich beispielsweise



hinsichtlich der Ziele, der Einbindung der Lernenden, der Gruppengröße oder der angesprochenen Sinne unterscheiden. Es kann sinnvoll sein, sich auf neue Methoden einzulassen – was nicht bedeutet, dass Sie keine eigenen Vorlieben äußern dürfen.

Der Ort.

Nicht zu jedem Thema findet man auch ein Bildungsangebot vor Ort. Gerade im ländlichen Raum kann das problematisch sein. Hier können Lernangebote über das Internet Alternativen bieten. Auch die Räumlichkeiten selbst haben einen Einfluss auf das Lernen. Helle und freundliche Räume sind natürlich ansprechender als dunkle Hinterzimmer.

Die Zeit.

Wie teilt man sich die Zeit im Ruhestand ein, wie gestaltet man den Tages- und Wochenablauf? Kann man sich die Zeit wirklich frei einteilen? Wer viele Interessen hat und verschiedenen Aktivitäten nachgeht, ist auch im Ruhestand ziemlich eingespannt. Ein gut geplanter Tagesablauf ermöglicht aber auch solchen Ruheständlern, an Bildungsveranstaltungen teilzunehmen.

Das Drumherum.

Es gibt viele weitere, mehr oder weniger bedeutsame Gesichtspunkte, warum man sich durch eine Bildungsveranstaltung besonders angesprochen fühlt – das Drumherum: Wie sind die Räume eingerichtet, gibt es vielleicht eine Blume, werden Getränke angeboten oder gibt es Obst? Solche Kleinigkeiten zeigen nicht nur Wertschätzung sondern unterstützen auch eine angenehme Lernatmosphäre. Natürlich ist auch wichtig, wie gut die Verkehrsanbindung ist und ob die Gebäude barrierearm sind.



Der Veranstalter.

Viele der oben genannten Kriterien hängen auch mit dem Veranstalter, also dem jeweiligen Bildungsanbieter zusammen. Hier haben Sie vielleicht auch schon durch frühere Bildungsangebote Erfahrungen sammeln können. Oder Sie haben aus anderen Gründen eine bestimmte Präferenz, wenn



ANITA D., 62 JAHRE

Mobilitätseinschränkung im ländlichen Raum

„Gemeinsam geht es besser.“

Anita ist Hausfrau und Mutter, lebt in einem Dorf. Mit dem Auto braucht sie 30 Min. zum nächsten Supermarkt. Durch eine Hüftfehlstellung ist sie inzwischen auf einen Rollator angewiesen. Sie kann sich aber einen Umzug in eine andere Wohnung nicht leisten, die Mietpreise in der Stadt sind hoch und der Wert ihres Hauses ist stark gesunken. Gerne wäre sie aktiver. Bei der Volkshochschule im Nachbarort soll es Kurse geben, die man von zu Hause aus besuchen kann. Das nennt sich Webinar, so könnte sie den Referenten und auch die anderen Teilnehmenden über Tablet-Computer und Internet zu sich ins Wohnzimmer holen. Doch ist die Internetverbindung zu schlecht. In ihrem Dorf gibt es noch zwei andere, die ebenfalls über die Lernplattform an dem Kurs teilnehmen wollen. Sie tun sich zusammen und gemeinsam können sie die technischen Probleme meistens lösen. Das Beste aber ist, man trifft sich bei Kaffee und Kuchen, kann sich unterhalten und das sogar wöchentlich.



Sie z. B. kirchlich gebunden oder Mitglied in einer Seniorenorganisation sind. Manchmal entscheidet man hier auch einfach nur aus dem „Bauchgefühl“ heraus. Es ist nicht so einfach, hier klare Empfehlungen zu geben.

Wussten Sie?



Offliner nennt man Menschen, die bisher keinen Zugang zum Internet haben. Rund ein Drittel der Menschen über 65 Jahre ist nicht im Internet.

Über das für Sie passende Lernangebot können letztlich nur Sie selbst entscheiden. Die genannten Kriterien können individuell sehr unterschiedlich gewichtet werden. Es gibt daher leider keinen für alle gleichermaßen geltenden Kompass oder eine Wünschelrute, die Ihnen den einen richtigen Weg zeigen könnten. Aber Sie können sich durch Bildungsanbieter, Ihre Kommunalverwaltung und Seniorenorganisationen bei dieser Entscheidung beraten und unterstützen lassen. Nutzen Sie dafür die folgende Übersicht als einen Wegweiser durch das Dickicht der Bildungsträger und den Bildungsdschungel.

Übersicht über die Bildungseinrichtungen

Die bekanntesten Bildungseinrichtungen in Deutschland sind die Volkshochschulen. Viele gute Angebote gibt es auch in den sogenannten Seniorenbegegnungsstätten oder Seniorenzentren, die in jeder Stadt zu finden sind. Träger sind oft Wohlfahrtsverbände, wie Arbeiterwohlfahrt, Rotes Kreuz, Diakonie, Volkssolidarität oder Caritas. Viele stehen aber auch unter kommunaler oder kirchlicher Verantwortung. Zudem gibt es in Deutschland 540 Mehrgenerationenhäuser und 380 Seniorenbüros mit Angeboten für Ältere, oder die ihre Räumlichkeiten für Seniorengruppen zur Verfügung stellen. Viele weitere Bildungsangebote von kirchlichen oder politischen Trägern, Seniorenvereinen, Selbsthilfegruppen, Museen und Kultureinrichtungen, Bibliotheken, Universitäten und Freiwilligenagenturen erweitern die Vielfalt. Dabei mag es große Unterschiede zwischen ländlichem und städtischem Raum, aber auch regionale Besonderheiten geben.



Im Anhang finden Sie verschiedene Anbieter von Bildungsveranstaltungen. Neben Kontaktadressen gibt es auch Hinweise, wo Sie weitere Informationen bekommen. Schauen Sie doch zunächst einmal, welche Anbieter bei Ihnen vor Ort sind, lassen Sie sich beraten, seien Sie neugierig und schnuppern Sie einfach mal hinein! Orientieren Sie sich dabei an den oben genannten Kriterien. Seien Sie neugierig und mutig auf Ihrem Weg!

Weiterführende Informationen unter Wissensdurstig.de

Unter www.wissensdurstig.de gibt es Informationen zu Bildungsangeboten für ältere Menschen in ganz Deutschland, Tipps und Materialien zu Digitalisierung und Bildung im Alter, Wissenswertes für Bildungsanbieter, gute Praxisbeispiele und aktuelle Informationen über Digitalisierung, Bildung, Projekte, Aktionen und mehr.

Jede und jeder, der oder die Bildungsangebote für Senioren sucht, findet auf www.wissensdurstig.de Veranstaltungen in der Nähe.

Jede und jeder, der oder die Bildungsangebote macht, kann sich auf www.wissensdurstig.de anmelden und diese selbst eintragen. Die Anbieter sollten gemeinnützig organisiert, die Angebote kostengünstig sein.

Die Servicestelle Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen bei der BAGSO ist bundesweite Ansprechstelle für alle Themen rund um lebenslanges Lernen.



wissensdurstig.de

Adresse:

Thomas-Mann-Str. 2 – 4
53111 Bonn

Telefonische Sprechzeit:

Freitag, 10 bis 12 Uhr

Telefon: 0228 / 24 99 93 76

E-Mail: info@wissensdurstig.de

Internet: www.wissensdurstig.de



10. Auflistung von Organisationen, die Bildungsangebote für ältere Menschen machen

Über diese bundesweiten Ansprechstellen können Sie Bildungsanbieter in Ihrer Nähe finden.

Viele der Mitgliedsverbände der BAGSO sind im Bereich Bildung tätig.

► **Volkshochschulen (VHS)**

Die Volkshochschule in Ihrer Nähe finden Sie auf einer interaktiven Landkarte unter:

<https://www.volkshochschule.de/volkshochschulen-vor-ort.html>

„Ich will lernen“ ist ein kostenloses Internetportal der VHS zur Grundbildung: <http://www.ich-will-lernen.de>

Vhs.lernt-online.de ist ein E-Learning-Angebot für und von Volkshochschulen: <https://lernt-online.de>

► **Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.**

Obere Wilhelmstr. 32

53225 Bonn

Telefon: 0228 / 97 56 90

E-Mail: info@dvv-vhs.de

Internet: <https://www.volkshochschule.de>

► **Mehrgenerationenhäuser (MGH)**

Das Mehrgenerationenhaus in Ihrer Nähe finden Sie unter:

<http://www.mehrgenerationenhaeuser.de/mehrgenerationenhaeuser/haeuser-in-ihrer-naehe>



► **Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)
Glinkastraße 24
11018 Berlin
Telefon: 030 / 20 17 91 30
E-Mail: info@bmfsfjservice.bund.de
Internet: <http://www.mehrgenerationenhaeuser.de>

Seniorenbüros

Eine Deutschlandkarte mit dem Seniorenbüro in Ihrer Nähe finden Sie unter: <http://www.seniorenbueros.org>, dann wählen Sie „Seniorenbüros“ und dann „Seniorenbüros bundesweit“

► **Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.**

Thomas-Mann-Str. 2 – 4
53111 Bonn
Telefon: 0228 / 61 40 74
E-Mail: bas@seniorenbueros.org
Internet: www.seniorenbueros.org

Wohlfahrtsverbände als Träger von örtlichen Seniorenzentren bzw. Seniorenbegegnungsstätten

► **Arbeiterwohlfahrt (AWO) e.V.**

Hier finden Sie Adressen der AWO in Ihrer Nähe:
<https://www.awo.org/ueber-uns/awo-vor-ort>

AWO Bundesverband e.V.

Heinrich-Albertz-Haus
Blücherstraße 62/63
10961 Berlin
Telefon: 030 / 26 30 90
E-Mail: info@awo.org, Internet: <http://www.awo.org>



► **Deutscher Caritasverband e.V.**

Die Caritas in Ihrer Nähe finden Sie unter:

<https://www.caritas.de/diecaritas/in-ihrer-naehe/>

Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstraße 40

79104 Freiburg

Telefon: 0761 / 20 00

E-Mail: info@caritas.de

Internet: www.caritas.de

► **Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband**

Die Landesverbände des Paritätischen und seine Organisationen vor Ort finden Sie unter: <http://www.der-paritaetische.de/verband/unsere-mitglieder/landesverbaende>

Der Paritätische Gesamtverband

Oranienburger Str. 13 – 14

10178 Berlin

Telefon: 030 / 24 63 60

E-Mail: info@paritaet.org

Internet: www.paritaet.org; www.der-paritaetische.de

► **Deutsches Rotes Kreuz (DRK)**

Ganz unten auf der Internetseite des DRK finden Sie den Bereich „Das DRK vor Ort“. Hier können Sie nach Angeboten und Services des Deutschen Roten Kreuzes in Ihrer Nähe suchen. Sie können Kontakt zu einer DRK-Stelle oder einem Bezirk in Ihrer Nähe aufnehmen und Kurstermine suchen: <https://www.drk.de>

Deutsches Rotes Kreuz e.V.

Generalsekretariat

Carstennstr. 58, 12205 Berlin

Telefon: 030 / 85 40 40

E-Mail: drk@drk.de



► **Diakonie**

Die Diakonie in Ihrer Nähe finden Sie unter:

<https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/orte>

Diakonie Deutschland

Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.

Caroline-Michaelis-Str. 1

10115 Berlin

Telefon: 030 / 65 21 10

E-Mail: diakonie@diakonie.de

Internet: <https://www.diakonie.de>

► **Volkssolidarität Bundesverband e.V. (VS)**

Auf der Startseite www.volkssolidaritaet.de erhalten Sie einen

Überblick über die Repräsentanz der Volkssolidarität in sechs

Bundesländern und in Kreisverbänden.

Volkssolidarität Bundesverband e.V. (VS)

Bundesgeschäftsstelle

Alte Schönhauser Str. 16

10119 Berlin

Telefon: 030 / 2 78 97 - 0

E-Mail: bundesverband@volkssolidaritaet.de

Internet: www.volkssolidaritaet.de

► **Bildungszentren im ländlichen Raum**

Das Bildungszentrum in Ihrer Nähe finden Sie auf der Standortkarte:

<http://www.lernen-im-gruenen.de/de/bildungszentren/standortkarte>

Verband der Bildungszentren im ländlichen Raum e.V.

Claire-Waldoff-Str. 7

10117 Berlin

Telefon: 030 / 31 90 45 30

E-Mail: info@verband-bildungszentren.de

Internet: <http://www.lernen-im-gruenen.de>



BAGSO-Projekte, die zum Thema Bildung arbeiten

- **Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.**



wissensdurstig.de

Thomas-Mann-Str. 2 – 4

53111 Bonn

Telefonische Sprechzeit: Freitag, 10 bis 12 Uhr

Telefon: 0228 / 24 99 93 76

E-Mail: info@wissensdurstig.de

Internet: www.wissensdurstig.de

- **Digital-Kompass.de für Senioren-Internet-Lotsen**

Verbundprojekt der BAGSO e.V. mit Deutschland sicher im Netz e.V.

Bei Fragen zu Digitalen Stammtischen:

Joachim Schulte

Deutschland sicher im Netz e.V.

Albrechtstraße 10 b

10117 Berlin

Telefon: 030 / 27 57 63 77

E-Mail: info@digital-kompass.de

Internet: www.digital-kompass.de

Bei Fragen zur Material-Fundgrube:

Nicola Röhricht

BAGSO Service Gesellschaft

Hans-Böckler-Straße 3

53225 Bonn

Telefon: 0228 / 55 52 55 54

E-Mail: roehricht@bagso-service.de

Internet: www.digital-kompass.de



► **Im Alter in Form**

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.
(BAGSO)

Thomas-Mann-Str. 2 – 4

53111 Bonn

Telefon: 0228 / 24 99 93 22

E-Mail: inform@bagso.de

Internet: www.im-alter-inform.de

Regionale und kommunale Angebote

► **Forum Seniorenarbeit NRW**

Forum Seniorenarbeit NRW

c/o Kuratorium Deutsche Altershilfe

Gürzenichstraße 25

50667 Köln

Tel: 0221 / 93 18 470

E-Mail: info@forum-seniorenarbeit.de

Internet: <https://forum-seniorenarbeit.de>

► **Netzwerk für Senior Internet Initiativen BW e.V.**

Die Senioren Internet Initiativen vor Ort finden Sie auf einer Landkarte unter: <http://www.netzwerk-sii-bw.de/netzwerk.html>

Netzwerk für Senior Internet Initiativen BW e.V.

Vorstand

Pfatthaagäcker 20

88048 Friedrichshafen

E-Mail: info@netzwerk-sii-bw.de

Internet: <http://www.netzwerk-sii-bw.de>



► **Patientenuniversität**

Medizinische Hochschule Hannover
Abteilung Epidemiologie Sozialmedizin
und Gesundheitssystemforschung
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
Telefon: 0511 / 53 28 425
E-Mail: Patientenuniversitaet@mh-hannover.de
Internet: <http://www.patientenuniversitaet.de>

► **Zwischen Arbeit und Ruhestand (ZWAR e.V.)**

ZWAR Zentralstelle NRW
Steinhammerstr. 3
44379 Dortmund
Telefon: 0231 / 96 13 170
E-Mail: info@zwar.org
Internet: <http://www.zwar.org>

Organisationen und Gruppierungen, die ausschließlich regional organisiert sind, wie die über 160 Senioren-Computer-Clubs und Senioren-Internet-Treffs finden Sie unter www.wissensdurstig.de.

Angebote zum Thema Bildung im Internet

► **Deutsches Institut für Internationale pädagogische Forschung (DIPF)**

Schloßstr. 29
60486 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 24 70 80
E-Mail: onlineredaktion@dipf.de
Internet: www.dipf.de



► **Deutscher Bildungsserver**

Geschäftsstelle

Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF)

Schloßstr. 29

60486 Frankfurt/Main

Telefon: 069 / 24 70 80

E-Mail: dbi@dipf.de

Internet: www.bildungsserver.de

► **Deutsches Institut für Erwachsenenbildung –
Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V.**

Heinemannstraße 12 – 14

53175 Bonn

Telefon: 0228 / 32 94 0

E-Mail: info@die-bonn.de

Internet: <https://www.die-bonn.de>

**Informations- und Vernetzungsangebot für Lehrende
der Weiterbildung:**

Internet: <https://www.wb-web.de>

► **Angebote der BAGSO im Internet:**

www.wissensdurstig.de

www.digital-kompass.de

www.im-alter-inform.de

► **Nicht gemeinnützige bundesweite Seniorenportale/Soziale Netzwerke:**

www.feierabend.de

www.seniorentreff.de

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Impressum

Herausgeber:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Thomas-Mann-Str. 2 – 4
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 24 99 93 - 0
Fax: 0228 / 24 99 93 - 20
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de

1. Auflage 2018, BAGSO, Bonn

Autor:

Markus Marquard, Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche
Weiterbildung (ZAWiW), Ulm

Redaktion:

Nicola Röhricht, Ursula Lenz, Helga Vieth, Prof. Dr. Elisabeth Bubolz-Lutz

Layout:

Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Druck:

Druckerei Engelhardt GmbH, www.druckerei-engelhardt.de

Bildnachweis:

Titel: Collage aus: fotolia.de | Droidworker, ivan mogilevchik, Natis, Rogatnev, Taras Livvy, shutterstock.com | Xana UKR, S. 4: privat, S. 5: BAGSO/Greuner, S. 6: Boris Breuer, S. 8: fotolia.de | adimas, S. 9: shutterstock.com | Julia Tsokur, S. 10: shutterstock.com | Ruslan Guzov, S. 11: fotolia.de | Marén Wischnewski, S. 13: shutterstock.com | Billion Photos, S. 14: pixabay.com | Marvin Roav, S. 17: fotolia.de | faye93, S. 19: shutterstock.com | Pavel Kubarkov, S. 21: pixabay.com | ireshapeu, S. 22: shutterstock.com | Mr.Exen, S. 24: fotolia.de | Karl, S. 25: pixabay.com | stocksnap, S. 28: pixabay.com | silviarita, S. 30: fotolia.de | fotomek, S. 31: ZAWiW; S. 32: fotolia.de | Rogatnev, S. 33: shutterstock.com | Xana_UKR, 36: shutterstock.com | Natalie Board

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

