

# Analoge und digitale Fitness im Mehrgenerationenhaus St. Elisabeth

**Alte Menschen sind  
wissbegierig - unerschrocken - mutig - empathisch – souverän  
sie haben Zeit und sind**

***viel jünger als Du denkst***

# Analoge Fitness ....na klar!

caritas

- **Denksportgruppe** (Teilnehmer zwischen 80 und 100 Jahre)
  - Senioren wollen aktiv sein und schwänzen dafür das monatliche Kaffeekränzchen der Hochaltrigen.
  - Dort wo Handeln und Therabänder im Spiel sind, sind sie dabei
- **Spaß und Spiel mit den Krippenkindern**
  - Lebendig sein und bleiben
  - Kinder stecken an mit ihrer Lebensfreude
- **Gedächtnistraining bis der Kopf raucht**  
an die eigenen Grenzen kommen macht zufrieden und stolz

# Analoge Fitness zwischen den Generationen ist multidimensional

caritas



Not sehen und handeln.  
Caritas



Mit Demenzkranken das Internet nutzen  
um Vergessenes wiederzufinden

caritas

## Die Internetchauffeure

# Bedeutung von Biografie



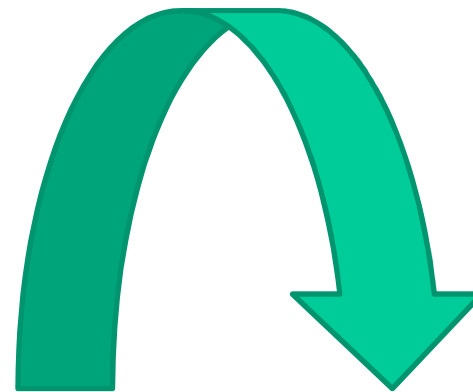
caritas

- Biografiewissen stärkt das Gefühl des „Person seins – des Selbst“
- Biografiewissen ist Basis für wertschätzende Kommunikation
- Biografiewissen ist Anerkennung der Lebensleistung (NZZ)
- Biografiewissen ermöglicht die Einzigartigkeit der Person zu sehen

# Verlust der Persönlichkeit durch Demenz

caritas

- Unsere Persönlichkeit ist die Summe alles Wissens über uns und unsere Erfahrungen!
- Dieses Wissen gibt uns
- Sicherheit
- Anerkennung
- Zufriedenheit
- Zuversicht



DEMENZ

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s





## „Tante Google - ist eine ganz Schlaue“

Aussage von Frau Weiser 91 Jahre, St. Elisabeth Kitzingen

- Wortsuche in Google über die Funktionen: Alle, Maps, Bilder, Videos,
- Durch weitere Worteingaben das Erkannte konkretisieren
- Texte mit Copy Past in die angelegten Speicherplätze (Word Dokument, PowerPoint oder Publisher) einfügen
- Fotos, Maps, Postkarten kopieren und speichern.
- Links kopieren und speichern
- Entsprechende Player installieren
- Assoziationen zu den gefunden Materialien notieren für spätere Recherche

Bilder und Worte sprechen Emotionen an und öffnen vorhandene Erinnerungsspeicher  
Assoziationsketten werden aktiviert

# Internetrecherche



caritas

The screenshot shows a Google search for 'Gardasee' in a browser window. The search results include:

- 2320 Hotels am Gardasee - Bestpreisgarantie - booking.com**  
Anzeige [www.booking.com/Gardasee-Hotels](http://www.booking.com/Gardasee-Hotels)  
Hotels am Gardasee reservieren. Schnell und sicher online buchen.  
Typen: Hotels, Ferienwohnungen, Villen, Hostels, Resorts, B&Bs
- Gardasee Reisemagazin - Hotels, Ferienwohnungen, Apartments ...**  
<https://www.gardasee.de/>  
Informationen und Service rund um die Reise an den Gardasee.  
Wetter · Unterkünfte · Orte und Regionen · Ausflugsziele
- Gardasee – Wikipedia**  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Gardasee>  
Der **Gardasee** (italienisch Lago di Garda oder Bènacò), einer der oberitalienischen Seen, ist der größte See Italiens. Sein antiker Name lautete von etwa 200 v. Chr. bis 800 n. Chr. Lacus benacus. Der Name soll von einer alten Gottheit namens Benacus abstammen. Wikipedia
- Gardasee**  
[www.gardasee.com/](http://www.gardasee.com/)  
Am Gardasee scheint die Sonne Italiens und im Sommer ist er Ziel des heimischen und internationalen Fremdenverkehrs, für Italiener, Deutsche, Holländer, ...
- Gardasee italien.com - Urlaub am Gardasee,Hotels,Ferienwohnungen**  
[www.italien.com/Ferienregion/Gardasee/italien\\_gardasee.php](http://www.italien.com/Ferienregion/Gardasee/italien_gardasee.php)  
Gardasee italien.com - Urlaub am Gardasee (Lago di Garda). Italien mit Unterkunftsverzeichnis.

On the right side of the search results, there is a map of the lake and a summary box:

**Gardasee**  
See in Italien

Der Gardasee, einer der oberitalienischen Seen, ist der größte See Italiens. Sein antiker Name lautete von etwa 200 v. Chr. bis 800 n. Chr. Lacus benacus. Der Name soll von einer alten Gottheit namens Benacus abstammen. Wikipedia

**Fläche:** 370 km<sup>2</sup>  
**Länge:** 51,9 km  
**Mittlere Tiefe:** 136 m  
**Höhe über dem Meeresspiegel:** 65 m  
**Städte:** Sirmione, Riva del Garda, Malcesine, Peschiera del Garda, mehr

Not sehen und handeln.  
Caritas





# Beispiele



caritas



„Das ist mein Leben – gut dass wir das alles mal aufgeschrieben haben – denn ich vergesse jeden Tag immer mehr“

Die Erinnerung an mein Leben ist immer in der Handtasche dabei

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s



# Beispiele



caritas

*Mährisch Weißkirchen  
Ein virtueller Spaziergang mit  
Google Street View*

---

Quelle: Recherche in Google am 21.10.2014

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s



# Beispiele



caritas



---

Quelle: Recherche in Google am 21.10.2014

# Beispiele



caritas

**Frau S.: „wir hatten ein schmales Haus, das einzige mit Dachgaube“**



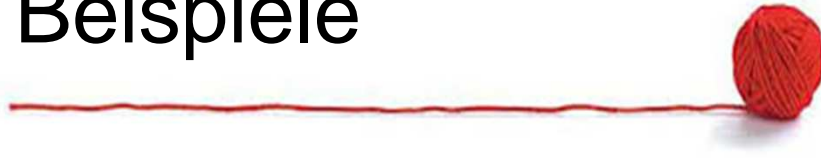
---

**Abbildung 13:** Postkarte Haynau Marktplatz , Elternhaus mit Dachgaube

**Abbildung 14:** Postkarte Haynau, Daichsabrücke

Quelle: Recherche in Google am 10.11.2014

# Beispiele



caritas

**Frau D.: „Da, da haben wir gewohnt“!**

---

**Abbildung 4:** Gutshof und Kirche Strelno

Quelle: Recherche in Google am 10.11.2014

# Beispiele



caritas

---

Quelle: Recherche in Google am 10.11.2014

**Abbildung 3:** Alte Ansicht Strelno, Wohnhaus der Familie, Garten und Hühnerhaus

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s



# Beispiele



caritas

**Frau J.: „...und da oben da ging es zu den Webereien“!**

**Abbildung 9:** Karte & Umgebung Starkstadt

---

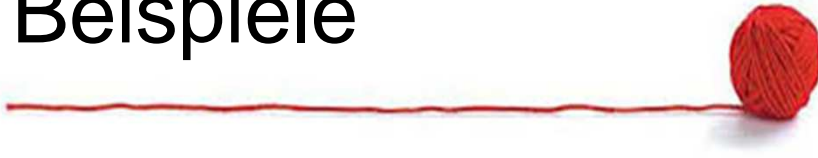
Straße zum Oberdorf und Elternhaus von Frau Jacobi  
Einkaufsladen in Skalka

Quelle: Recherche in Google am 10.11.2014

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s



# Beispiele



caritas

Herr G. glaubt dieses Foto selbst  
aufgenommen zu haben

Abbildung 7

Aufnahme Fotolabor Pfemfert

Abbildung 8

Alte Ansicht Bartenstein Ostpreußen

---

Quelle: Recherche in Google am 10.11.2014

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s





# Beispiele



caritas



Jugendliche  
Internetchauffeure  
lernen spielend  
Geografie und  
Geschichte

...aber auch  
Achtung und  
Stärkung der  
eigenen Resilienz

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s



# Beispiele



caritas



Ein Bewohner genießt  
eines seiner Tuba Konzerte  
via you-tube

Januar 2012



Frau W. erfindet das Wort  
„Internetchauffeure“ Juli 2015

Herr G. 94 Jahre – Erlebt seine erste Skype Konferenz mit Freunden aus der Schweiz

Herr W – begeistert: „Ich kann Internet!“

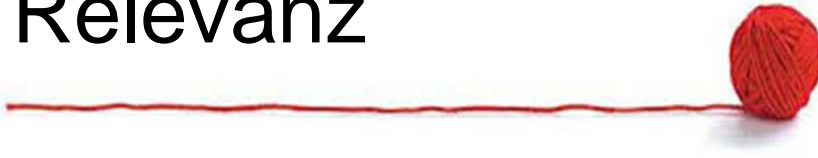
Frau K – „eine Zeitreise? natürlich sofort gleich, ich bin dabei!“

Im Nachtcafé, Aktivierungsrunde für Demenzkranke - Siri und S-Voice sind immer dabei

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s



# Relevanz



caritas

- Teilhabe durch Kommunikation, e-mail, skype, Whats App
- Teilhabe am Weltgeschehen, Berichte und Nachrichten
- Einkaufen mit Bring-Service
- Telemedizin
- Virtuelle Teilnahme am Gottesdienst, Gespräch mit Hausarzt und Seelsorger
- Sicherheit, Hausnotruf und Kontaktservice
- Gedächtnistraining und Spielen
- Nachrichten und Bildung
- Sport und Bewegung
- Erinnerungen anregen und erhalten

# Spielerisch Interesse und die Neugier am Internet wecken

caritas

## Mögliche Projekte

- Zeitreisen durch das Netz für ü80er
- Tandemsurfen für 80+
- Erinnerungshilfe Internet
- Biografie als Wertschätzung der Lebensleistung
- Externes Gedächtnis für Demenzkranke
- Durch Biografiereisen das Interesse am Internet wecken
- Infos zu; Telemedizin, Wearables, Tracker
- Einkaufen und Reisen, Tickets buchen
- Erzähl mir die Geschichte Deines Lebens

---

**Petra Dlugosch**  
Gerontologin M.Sc.  
Dipl. Sozialpädagogin FH  
Caritas Mehrgenerationenhaus St. Elisabeth  
Fachstelle für pflegende Angehörige mit Demenz-Servicestelle  
Kitzingen

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s



# Fazit



caritas

Was wir von Menschen mit Demenz lernen können....



Mit der Wii zum Mond?  
– na klar!

.... wenn wir zum  
Mittagessen wieder  
zurück sind



**Vielen Dank für Ihr Interesse**

Not sehen und handeln.  
C a r i t a s

