



Senior Guides

**Gesundheits-Touren
durch den Bezirk**

Curriculum

Konzept:

Mag.^a Ulrike Fleischanderl, Elisabeth Mayr, M.A., Mag. Michael Stadler-Vida

queraum. kultur- und sozialforschung

Obere Donaustraße 59/7a

1020 Wien

Österreich

www.queraum.org

Mag. Martin Oberbauer

Freiwilligen-Management & Ehrenamtsbörse

Wiener Hilfswerk

Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien

www.wiener.hilfswerk.at

Herzlichen Dank an:

alle Senior Guides der Leopoldstadt, die mit ihrer Unterstützung, ihrem Tatendrang, ihrem Wissen und ihren Erfahrungen die Umsetzung des Lehrganges nicht nur möglich, sondern zu einem bereichernden Erlebnis gemacht haben!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Das Projekt	5
Die Senior Guides in der Leopoldstadt	6
Was macht ein Senior Guide?	6
Was ist eine Gesundheits-Tour?	7
Welche Kompetenzen brauchen Senior Guides?	7
Die Teams	8
Vorbereitung des Trainings	8
Die TrainerInnen	8
Ein geeigneter Raum	9
Die Bewerbung des Trainings	9
Abhalten einer Informationsveranstaltung	10
Die TeilnehmerInnen	11
Durchführung des Trainings	11
Aufbau des Trainings	11
Modul 1: Einführung und Ideensammlung	14
Modul 2: Konkretisierung der Inhalte und Kompetenzerwerb	25
Selbstorganisiertes Arbeiten 1	29
Modul 3: Kompetenzerwerb und Tourbesprechung	30
Selbstorganisiertes Arbeiten 2	33
Modul 4: Reflexion, Austausch und Ausblick	34
Selbstorganisiertes Arbeiten 3	38
Anhang	39

Einleitung

Dieses Curriculum wurde im Rahmen des Projektes *Senior Guides in der Leopoldstadt* entwickelt. Die Projektidee dazu entstand auf Grundlage des EU-Projekts *Senior Guides*, welches im Rahmen des Programmes *Lebenslanges Lernen* von 2009 bis 2011 mit Partnerorganisationen in Österreich, Deutschland, Litauen, Italien, Großbritannien und der Schweiz umgesetzt wurde (europäische Koordination: *queraum. kultur- und sozialforschung*). Näheres dazu finden Sie auf der Website www.senior-guides.eu.

Die Idee der *Senior Guides* wurde von *queraum. kultur- und sozialforschung* weiterentwickelt und ein Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung gelegt. Der *Fonds Gesundes Österreich*, die *Wiener Gesundheitsförderung*, und das *Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz* förderten die Umsetzung des Pilotprojekts *Senior Guides in der Leopoldstadt* im Jahr 2014.

Das vorliegende Curriculum gibt einen kurzen Überblick über den Projektrahmen, in dem der Lehrgang stattgefunden hat, und anschließend über die einzelnen Module. Zudem fassen wir zusammen, was aus unserer Sicht darüber hinaus für das Training wichtig ist, welche Materialien entwickelt werden können und welche Rahmenbedingungen vorhanden sein sollten.

Für weitere Informationen können Sie gerne die AnsprechpartnerInnen von *queraum. kultur- und sozialforschung* kontaktieren!

Das Projekt

Senior Guides in der Leopoldstadt zielte auf die Entwicklung von Gesundheits-Touren durch ältere Freiwillige ab, welche in einem Wiener Gemeindebezirk (der Leopoldstadt) für ältere Menschen angeboten werden sollten. Der Hintergrund war, freiwilliges/ehrenamtliches Engagement von älteren Frauen und Männern zu fördern und Informationen über bestehende gesundheitsfördernde Angebote für ältere Frauen und Männer sichtbar und zugänglich zu machen.

Im Rahmen eines Lehrganges bzw. Trainings wurden ältere Freiwillige dazu befähigt, entlang ihrer eigenen Interessen Gesundheits-Touren durch den Bezirk zu entwickeln, bei denen andere Seniorinnen und Senioren zielgruppengerechte Angebote in ihrer Wohnumgebung bzw. in ihrem Bezirk kennenlernen konnten und dazu ermuntert werden, selbst aktiv zu werden. So haben die Senior Guides in der Leopoldstadt fünf unterschiedliche Gesundheits-Touren entwickelt, die sie selbst (in Teams) für ältere Frauen und Männer im Sommer und Herbst 2014 mehrmals durchgeführt haben.

Am Lehrgang nahmen kontinuierlich 12 Personen (8 Frauen und 4 Männer, im Alter zwischen 59 und 75 Jahren) teil, die größtenteils noch nie ehrenamtlich tätig waren. Der Zuspruch der Bevölkerung war groß und ca. 170 TeilnehmerInnen an den Gesundheits-Touren hörten den Senior Guides zu, diskutierten mit ihnen, teilten eigenes Wissen mit ihnen – und kamen teilweise zu mehreren Touren mit. Die Senior Guides in der Leopoldstadt adaptierten ihre Touren außerdem beispielsweise für RollstuhlfahrerInnen. Auch weiterhin werden auf Anfrage diese Gesundheits-Touren, die Bewegung mit Musik, Natur, Geschichte, Stadtentwicklung und Literatur verbinden, angeboten!

Was ist eine Gesundheits-Tour?

Gesundheitsförderung möchte einen umfassenden Begriff von Gesundheit vermitteln und definiert diese nicht nur als körperliche Gesundheit. Schwerpunkte und Wirkungsbereiche auf der Verhaltensebene sind eine gesunde Ernährung, Bewegung und seelische/psychische Gesundheit. Insgesamt werden gesunde Lebenswelten angestrebt, in denen Menschen leben.

Gesundheit breiter zu verstehen als singuläre Maßnahmen im Bewegungs- und Ernährungs-Bereich zeigen die gesammelten Ideen. Die im Pilotprojekt entwickelten Gesundheits-Touren konnten alle zu Fuß „begangen“ werden und führten

- auf den Spuren von Johann Strauß
- durch die unbekannteren Prater-Auen
- in die Geschichte des Augartens
- über das neu errichtete Nordbahngelände
- zu den Büchereien und den Literatinnen der Leopoldstadt.

Viele weitere Ideen – eine Tour über die Märkte und zu den Nahversorgern, zu den vielen Gemeinschaftsgärten, oder die Erkundung der Radwege etc. – warten noch auf ihre Umsetzung.

Welche Kompetenzen brauchen Senior Guides?

Das Training zum Senior Guide war TeilnehmerInnenzentriert, zum Teil selbstorganisiert und bot viele Gelegenheiten für erfahrungsbasiertes Lernen. Die TeilnehmerInnen selbst, ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Ideen waren die wichtigste Ressource in den Trainings. Sie alle hatten gemein, dass sie gerne ihr Wissen teilen, auf andere Menschen zugehen können/wollen, eigene Projekte entwickeln und verwirklichen möchten, sich auf Neues einlassen können/wollen und sehr genau überlegt haben, wie sie Menschen zu den Gesundheits-Touren einladen können, die ansonsten ev. gar nicht davon erfahren würden.

Die Schwerpunkte des Trainings lagen neben Inhalten der Gesundheitsförderung und der Entwicklung und Umsetzung der Touren in der Präsentation, Kommunikation, Recherche, Netzwerk-/Öffentlichkeitsarbeit, Teamarbeit und Zeitmanagement. Im Lernen von ExpertInnen, im Simulieren von Gesundheits-Touren, in der Beratung und Unterstützung vom Projektteam und im Erfahrungsaustausch untereinander konnten die Senior Guides diese Kompetenzen vertiefen.

Die Teams

Teamfähigkeit ist sicher eine der wichtigsten Kompetenzen der Senior Guides. Im Training und in der Entwicklung und Umsetzung der Gesundheits-Touren war es wichtig, dies als Team zu realisieren. In Teams oder Paaren, die ähnliche Interessen haben, war es viel leichter, eine Gesundheits-Tour auf die Beine zu stellen. Zum einen konnten sich die Senior Guides bei Schwierigkeiten gegenseitig leichter unterstützen, sich bei der Ideenentwicklung bereichern, sich Aufgaben aufteilen und Neues lernen - aber auch diejenigen Aufgaben übernehmen, die sie am Liebsten oder Besten können.

Wichtig war es im Training, oft im Plenum zu präsentieren und das Feedback der ganzen Gruppe einzuholen. Dennoch fungierten die Teams als eigene „Einheiten“ und kümmerten sich selbständig um „ihre“ eigene Gesundheits-Tour.

Vorbereitung des Trainings

Die TrainerInnen

Die Senior Guides-TrainerInnen sollten Erfahrung in der Erwachsenenbildung und im Themenbereich Gesundheitsförderung haben. Praktische Erfahrungen und theoretisches Wissen über Beteiligungsprojekte oder Freiwilligenengagement sowie Erfahrungen in der Arbeit mit SeniorInnen können nur von Vorteil sein. Neben den sozialen Kompetenzen, die auch bei den Senior Guides selbst erwartet werden, sind Kompetenzen in den Bereichen Kommunikation, Präsentation, Moderation und Projektmanagement wesentlich.

In der Leopoldstadt wurde das Training von einer Trainerin und einem Trainer durchgeführt, was mehrere Vorteile mit sich bringt. Neben der geteilten Vorbereitung und Verantwortung gelang es außerdem, Männer und Frauen in der Gruppe gleichermaßen anzusprechen. Außerdem wurden externe ExpertInnen, wie beispielsweise ein Stadtführer eingeladen. Die Begegnung mit JournalistInnen und FotografInnen war ebenfalls Teil des Trainings und besonders spannend für die TeilnehmerInnen.

Das Training selbst lebt von der Beteiligung bzw. dem Empowerment der TeilnehmerInnen und einem wertschätzenden Miteinander. So können sich alle gleichermaßen gut einbringen und das Training tatsächlich mitgestalten. Aus diesem Grund besteht der Lehrgang aus vielen Übungen, Gruppenarbeiten und aktiven Auflockerungen - und nur zu einem kleinen Teil aus Vorträgen.

Ein geeigneter Raum

Aus unserer Sicht spielt die Wahl eines geeigneten Raumes eine große Rolle für den Verlauf und die Energie in einem Training. Im Projekt *Senior Guides in der Leopoldstadt* haben wir einen sehr gut geeigneten Raum gefunden, den alle zu den unterschiedlichsten Jahres- und Tageszeiten gern aufsuchten. In diesem Fall konnten wir eine Vereinbarung mit dem Grätzelzentrum der Gebietsbetreuung Stadterneuerung im Stuwerviertel treffen. Dies war zum einen spannend für die TeilnehmerInnen, da viele die Tätigkeiten der Gebietsbetreuung noch nicht kannten und zudem ein Gewinn für die GebietsbetreuerInnen, da sie sich einer Gruppe im Bezirk engagierter Menschen vorstellen konnten.

Der Raum selbst ist außerdem sehr gut geeignet, da er hell, barrierefrei, groß genug, zentral im Bezirk gelegen und günstig zu erreichen ist. Außerdem ist er nicht ideologisch oder politisch „besetzt“ und somit ein neutraler Ort. Besonders fein war es, dass eine Küche und Moderationsmaterial (Pinnwand, Flipchart, Leinwand) bereits vorhanden waren. Dass das Grätzelzentrum in einem Park liegt und direkten Zugang zu einem kleinen Garten sowie weiteren Arbeitsräumen hat, ist ebenfalls sehr angenehm.

Die genannten Vorteile sind sicher keine Voraussetzung, damit ein Training erfolgreich sein kann, sind allerdings sehr unterstützend bei der Durchführung.

Die Bewerbung des Trainings

Essentiell ist eine gut durchdachte und breit angelegte Bewerbung des Trainings. Im Projekt *Senior Guides in der Leopoldstadt* haben wir dafür mehrere Kanäle genutzt:

- Es wurde eine ansprechende DIN-A5 Karte entworfen und gedruckt. Diese wurde großflächig im Bezirk verteilt
- KooperationspartnerInnen, FördergeberInnen und die Bezirksvorstehung der Leopoldstadt unterstützten uns tatkräftig bei der Bewerbung
- Eine Projektmitarbeiterin war während einiger Wochen mit dem Rad im Bezirk unterwegs, um Karten aufzulegen, zu verteilen und zu informieren
- Eine Presseaussendung wurde verfasst und in unterschiedlichen Medien gedruckt
- Als weitere flächendeckende Bewerbung wurde eine Postwurfsendung für alle Haushalte in der Leopoldstadt organisiert.



Wir suchen ältere Freiwillige, die Gesundheits-Touren in der Leopoldstadt entwickeln wollen!

- Sie suchen eine anregende Tätigkeit, neue Herausforderungen und wollen gerne Ihre Erfahrungen weitergeben?
- Sie möchten mehr über Gesundheitsförderung erfahren, Ihre versteckten Talente entdecken und Ihr Lebensumfeld mit netten Leuten gemeinsam aktiv mitgestalten?

Dann werden Sie jetzt zum „Senior-Guide“!

Kostenlose Ausbildung zum Senior-Guide

Ältere Menschen führen in der Leopoldstadt Gesundheits-Touren für andere Seniorinnen und Senioren durch. Egal ob Sie sich für Natur, Sport, Kunst, Stadtgeschichte oder Garteln begeistern: Bei der Entwicklung der Gesundheits-Touren lassen Sie sich als Senior-Guide von Ihren eigenen Interessen leiten. Sie bekommen in einem Lehrgang das notwendige Rüstzeug, um die eigene Begeisterung zum Ausgangspunkt für

eine Gesundheits-Tour zu machen und Ihr ganz persönliches Profil als Tour-LeiterIn zu entwickeln.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos! Interessiert? Melden Sie sich einfach bei uns für weitere Informationen oder kommen Sie zu unserer Informationsveranstaltung! Wir freuen uns auf Sie!

Informationsveranstaltung – SeniorInnen entwickeln Gesundheits-Touren

Datum: 7. Mai 2014, Zeit: 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Grätzlerzentrum der Gebietsbetreuung am Max-Winter-Platz 23, 1020 Wien (siehe Karte auf der Vorderseite)

Ansprechperson:
Ulrike Fleischanderl
queraum, kultur- & sozialforschung

Kontaktmöglichkeiten:
Telefon: 01 938 09 11
E-Mail: fleischanderl@queraum.org



In diesen Bewerbungswellen informierten wir über das Projekt, über unsere Suche nach älteren Freiwilligen und luden zur Informationsveranstaltung ein.

Abhalten einer Informationsveranstaltung

Die Informationsveranstaltung wurde von den TrainerInnen abgehalten, die auch den Lehrgang durchführten. Dies spiegelte bereits wider, welchen Zugang die TeilnehmerInnen im Training erwarten können. Wir haben zudem besonderen Wert darauf gelegt, ansprechende Präsentationen in lockerer Atmosphäre zu halten, um den Charakter des Lehrganges schon „vorzuzeichnen“.

Die TeilnehmerInnen erhielten Informationen über das Projekt, das Training, den zeitlichen Ablauf, die organisatorische Planung, konnten Fragen stellen und sich bei Interesse auch gleich anmelden. Für die Informationsveranstaltung wesentliche Materialien war die schriftliche Zusammenfassung der Präsentation, die Erstellung eines Frage- bzw. Anmeldebogens für das Training und die Vorbereitung von weiteren Karten für potentiell interessierte Kontakte der Anwesenden sowie eine genaue Angabe der Kontaktdaten, die für die Anmeldung relevant waren (Materialien siehe Anhang).

Die Informationsveranstaltung fand schon im für den Lehrgang gewählten Raum statt. Bewusst haben wir uns bei der Informationsveranstaltung gegen ein Anmeldeprozedere entschieden, da dies eine Hürde in dem ansonsten sehr niederschweligen Projekt dargestellt hätte.

Selbstverständlich ist es nicht allen Interessierten möglich gewesen, zu der angebotenen Informationsveranstaltung persönlich zu erscheinen. Daher haben wir im folgenden Monat zu weiteren persönlichen Gesprächsterminen bzw. Sammelterminen eingeladen. Gerade auch die persönlichen Gespräche haben viele Menschen motiviert, am Lehrgang teilzunehmen.

Die TeilnehmerInnen

Für die Auswahl der TeilnehmerInnen sind die Fragebögen – aber vor allem persönliche Gespräche – unterstützend. So konnten TeilnehmerInnen gewonnen werden, die interessierte und interessante Menschen sind, teilweise schon eine oder sogar mehrere Ideen hatten, die sie einbringen wollten. Sie brachten ein breites Spektrum an Interessen und Erfahrungen ein, waren bereit, im Team zu arbeiten, waren kommunikativ, wollten neue Kontakte knüpfen und brachten größtenteils Computer- und Internet-Kenntnisse mit. Eine aktive Beteiligung am Projekt war für sie selbstverständlich. Dafür war es sicher hilfreich, dass sie in der Informationsveranstaltung ausreichend über die Rolle der TrainerInnen und TeilnehmerInnen informiert worden waren und auch bereit waren, in der Projektlaufzeit permanent dabei zu bleiben.

Zusammenfassend lässt sich aufgrund der Gespräche und der ausgefüllten Fragebogen festhalten, dass die TeilnehmerInnen folgende Erwartungen an das Projekt genannt haben:

- Neues lernen, neue Herausforderungen, Erfahrungen sammeln
- Den Bezirk besser kennen lernen
- Mehr Wissen über Gesundheit(sförderung)
- Freude, Sinnvolle Beschäftigung
- Neue Kontakte
- Gebraucht zu werden
- Andere Sichtweisen kennen zu lernen
- Lernen von Umgang mit alten/älteren Personen

Durchführung des Trainings

Aufbau des Trainings

Das Senior-Guides Training erstreckte sich über einen Zeitraum von 5 Monaten. Dies ermöglichte es, parallel zu den Inhalten im Lehrgang eigene Ideen zu entwickeln und erste Touren probeweise durchzuführen. Die Termine für das Training sind bereits vor der Informationsveranstaltung festgelegt worden. Im folgenden Teil geben wir einen Überblick über die einzelnen Module, die Inhalte und Ziele, und auch einen Überblick über die Phasen der selbständigen Arbeit der Senior Guides, die vom Projektteam begleitet und unterstützt wurden.

Modul 1: Einführung und Ideensammlung (2-tägig)

Kennenlernen des Projektes und der Gruppe
 Einführung in die Gesundheitsförderung und persönliche Reflexion
 Reflexion von Erfahrungen und Rollen der TeilnehmerInnen
 Entwicklung eines Profils für Senior-Guides
 Erste Ideensammlung und Gruppenbildung
 Gruppen- und Feedbackregeln

Modul 2: Konkretisierung der Inhalte und Kompetenzerwerb (2-tägig)

Erarbeitung von Gesundheits-Touren
 Miterleben einer Führung und Reflexion
 Präsentationen und kollegiale Erarbeitung
 Werkzeuge der Öffentlichkeitsarbeit
 Kennenlernen eines professionellen Mediums
 Projektmanagement: Erstellung eines Zeit- und Aktions-Plans

Selbstorganisiertes Arbeiten 1

Recherche und Begehungen
 Weiterentwicklung der Touren in Teams
 Recherche und Kontaktaufnahmen zu Bewerbungsmöglichkeiten
 Terminfindungen und Textentwürfe für FreeCards
 Testläufe der Gesundheits-Touren
 Austausch der Teams untereinander
 Reflexion und Überarbeitung der Tour-Konzepte

Modul 3: Kompetenzerwerb und Tourbesprechung (2-tägig)

Präsentation und Diskussion der Erfahrungen
 Erkenntnisse und Schlussfolgerungen für die Gesundheits-Touren
 Präsentation und Weiterentwicklung der Pläne zur Öffentlichkeitsarbeit
 Ideensammlung zur Nachhaltigkeit des Projektes
 Exkursion in das Nachbarschaftszentrum des Bezirks

Selbstorganisiertes Arbeiten 2

Bewerbung der Gesundheits-Touren im Bezirk
 Besuch von Veranstaltungen und Präsentationen der Touren
 Mehrmaliges Durchführen der Gesundheits-Touren
 Adaptionen und Angebote der Touren z.B. für RollstuhlfahrerInnen
 Kollegiale Rückmeldungen zu den Gesundheits-Touren

Modul 4: Reflexion, Austausch und Ausblick (1-tägig)

Vorstellung der Touren und Besprechung im Plenum

Reflexion persönliche Kompetenzen

Reflexion des Projektes und Sammlung von Erfolgsfaktoren

Reflexion des Lehrganges

Überlegungen zur künftigen Arbeit von Senior-Guides

Selbstorganisiertes Arbeiten 3

Weitere Angebote der Gesundheits-Touren

Informelle Treffen zur Weiterentwicklung

Aufrechterhaltung des Kontaktes in der Gruppe

Eine Kombination aus theoretischen Einführungen und aktivem, selbstständigen Lernen hat sich bei der Durchführung des Senior-Guides Trainings bewährt.

Nach dem ersten Treffen entschieden wir mit der Gruppe, wie lange die Einheiten maximal dauern sollten und wie diese am Besten aufzuteilen sind. Wir wollten dabei möglichst flexibel bleiben, um gut auf die Bedürfnisse von allen eingehen zu können.

Die beschriebenen Übungen stellen eine Sammlung an im Training erprobten Übungen dar, die übernommen oder adaptiert werden können. Generell sind praktische Übungen in Trainingseinheiten unserer Ansicht nach immer auf die jeweilige Gruppe und die Dynamiken abzustimmen. Auch die Vermittlung der theoretischen Inhalte und der Inputs sind sicherlich über den gesamten Lehrgang immer wieder einzubauen. Ein Lehrgang, der möglichst partizipativ arbeiten will, ist in kein mehr oder weniger starres, schon vorgegebenes Konzept zu zwingen, sondern entwickelt sich von Modul zu Modul, von Einheit zu Einheit. Regelmäßige Vorbereitungs- und Reflexions-Sitzungen der TrainerInnen sind dazu sicherlich notwendig. Die beschriebenen Übungen können für einen vergleichbaren Lehrgang aber eine Inspiration sein. Für weitere Übungen und Methoden siehe auch das Curriculum des EU-Projektes *Senior Guides*.

Zudem war selbstorganisiertes Lernen und Erarbeiten zwischen den Modulen geplant. Die TeilnehmerInnen haben dabei in den Trainingspausen selbstständig und eigenverantwortlich an ihren Tourideen und -konzepten weitergearbeitet.

In den folgenden Kapiteln werden nun die praktischen Übungen beschrieben, die sich im Lehrgang als besonders hilfreich herausgestellt haben.

Modul 1: Einführung und Ideensammlung

Zeitraum:

Das erste Modul dauerte 12 Stunden und erstreckte sich über 2 Tage.

Lernziele:

Mit dem Abschluss des Modul 1 sollten die TeilnehmerInnen

- das Projekt *Senior Guides in der Leopoldstadt* kennen
- sich gegenseitig kennengelernt haben
- wissen, was Gesundheitsförderung ist und eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema gestartet haben
- wissen, warum das Projekt und ihre zukünftige Arbeit darin ein wesentlicher Baustein der kommunalen Gesundheitsförderung ist
- sich als Trägerinnen und Träger des Projektes sehen - zugleich wissen, dass sie immer dann Unterstützung bekommen, wenn sie diese benötigen
- sich ihrer eigenen Interessen, Stärken und Talente bewusst sein
- eine Vorstellung über ihre Profile als Senior Guides entwickelt haben
- Teams gebildet haben und
- erste Tourideen für Gesundheitstouren entwickelt haben

Hintergründe:

Das erste Modul baute auf den Erfahrungen der TeilnehmerInnen auf. Damit wurde von Anfang an betont, dass sich die TeilnehmerInnen aktiv an der Entwicklung der Gesundheits-Touren und dem Einbringen von Ideen beteiligen sollten.

Reflexionen zum Thema Anleiten/Führen und Wissenserweiterungen zum Thema Gesundheitsförderung trugen zur ersten Ideensammlung bei.

Die weiter unten angeführten Übungen dienten zum angewandten Lernen von Inhalten, zur Reflexion eigener Voraussetzungen und zum Herantasten an die Thematik. So entstand eine dynamische, lernbereite Gruppe, die in der abwechslungsreichen Gestaltung der Module Freude am Tun hatte und jederzeit auf die Unterstützungen aus der Gruppe rechnen konnten.

Übung 1: Kaleidoskop

Zeit:	15 Minuten
Materialien:	vordefinierte Fragen für Trainer/in
Ziele:	erstes Kennenlernen der TeilnehmerInnen untereinander
Art:	Aktivierungsübung
Ablauf:	<p>Der Trainer/die Trainerin stellt viele Fragen und kleine Aufgaben. Sobald die TeilnehmerInnen eine Antwort gefunden haben, stellen Sie sich auf vordefinierte Plätze (z.B. Antwort ist a), dann auf die linke Seite des Raumes stellen etc.). Wenn alle ihren Platz gefunden haben, sprechen TrainerIn und TeilnehmerInnen kurz darüber und tauschen sich aus. Folgende Fragen wurden im Lehrgang angewendet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie ein Faust: Ist Ihr Daumen innen oder außen? • Benutzen Sie Ihren Zeigefinger als Bleistift und malen Sie einen Hund in die Luft: Schaut er nach links oder nach rechts? • Was können Sie sich besser merken, Namen oder Gesichter? • Wenn Sie eine Hose anziehen, mit welchem Bein beginnen Sie? • Verwenden Sie eine Hand als Fernrohr... welches Auge benutzen Sie dafür? • Verschränken Sie Ihre Arme: Ist der linke oder der rechte Arm oben? • Was möchten Sie gern können, auch wenn es schwierig oder sogar unmöglich für Sie ist? • Falten Sie die Hände: ist Ihr linker oder rechter Daumen oben? • Wenn Sie die Welt verbessern könnten: Was würden Sie als Erstes ändern? • Sind Sie bereits ehrenamtlich tätig? Welche Funktionen? • Wie lange leben Sie schon im 2. Bezirk? • Wie gut kennen Sie sich hier aus?
Reflexion:	<p>Die TeilnehmerInnen lernen einander auf bewegte und spielerische Art und Weise kennen. Interessant ist das Erkennen von Gemeinsamkeiten, die verbindend sein können. Die Übung kann mit Fragen, die einen thematischen Bezug aufweisen, zum Diskutieren anregen.</p>

Übung 2: Paarinterview und gegenseitige Vorstellung

Zeit:	40 Minuten (je nach Anzahl der TeilnehmerInnen)
Materialien:	Zettel und Stifte, evtl. Namenskarten
Ziele:	ein intensiveres Kennenlernen einzelner Personen, Sichtbarmachen der vielen Erfahrungen und unterschiedlichen Lebensentwürfe aller TeilnehmerInnen
Art:	Paarübung
Ablauf:	<p>Personen, die sich noch nicht kennen, interviewen sich gegenseitig (gerne in unterschiedlichen Räumen) zu den Punkten</p> <ul style="list-style-type: none">• Zu meiner Person...• Beruflicher Hintergrund bzw. was interessiert mich?• Warum bin ich hier bzw. was führt mich her? <p>und stellen dann jeweils den/die Interviewpartner/in im Plenum vor, bringen den TeilnehmerInnen die Hintergründe der einzelnen Personen näher.</p>
Reflexion:	Die TeilnehmerInnen kommen leicht ins Gespräch, eine angenehme Atmosphäre wird geschaffen. Das gegenseitige Vorstellen ist respektvoll und jede/r kommt im Plenum zu Wort.

Übung 3: Erwartungsabfrage

Zeit:	15 Minuten
Materialien:	Moderationskarten, Flipchart, Pinnwand, Stifte
Ziele:	Bevor der Lehrgang startet, wird abgefragt was sich die TeilnehmerInnen davon und evtl. von den TrainerInnen erwarten. Die abgefragten Erwartungen können gleich besprochen, bzw. kann sofort darauf eingegangen werden, was der Lehrgang vermitteln kann und was nicht Aufgabe sein wird.
Art:	Einzelarbeit
Ablauf:	Die TrainerInnen schreiben die Fragen auf eine Pinnwand, teilen Moderationskarten und Stifte aus. Jede/r überlegt und schreibt für sich selbst und pinnt dann seine Karten mit einer kurzen Erklärung der Reihe nach auf die Pinnwand bzw. übergibt sie den TrainerInnen.
Reflexion:	Die Erwartungen können gegen Ende des Lehrgangs noch einmal aufgehängt werden und eruiert werden, ob alles getroffen wurde bzw. ob noch etwas fehlt. Die selbe Methode kann beispielsweise auch für das erste Erfragen von bereits vorhandenen Tour-Ideen verwendet werden!

Übung 4: Paarbildung

Zeit:	10 Minuten
Materialien:	Flipchart
Ziele:	Reflexion des persönlichen Zuganges von Gesundheit. Weiteres Kennenlernen der TeilnehmerInnen. Kennenlernen von subjektiven Gesundheitsvorstellungen und von Vielfalt der Gesundheit.
Art:	Paarübung
Ablauf:	Zwei Personen, die einander noch nicht kennen, stellen oder setzen sich gegenüber und vollenden abwechselnd den Satz „Gesundheit ist für mich...“. Die Frage wird auf ein Flipchart geschrieben und der Satz immer wieder abwechselnd beantwortet. Im Plenum gibt es eine Reflexion des Gehörten und eventuelle „Überraschungen“ werden besprochen.



Reflexion:	Die Übung ist ein guter Einstieg ins Thema, danach kann besonders gut ein theoretischer Input über Gesundheit und Gesundheitsförderung folgen. Der Zugang über eigene Bilder von Gesundheit macht das Thema für alle relevant und zeigt aber gleichzeitig, wie unterschiedlich diese sein können.
-------------------	---

Übung 5: Walter und Sophia

Zeit:	30 Minuten
Materialien:	Flipcharts, Stifte
Ziele:	Kennenlernen von Vielfalt an Einflussfaktoren des Gesundheitszustandes, Gruppenbildung
Art:	Gruppenarbeit
Ablauf:	Zwei vorgefertigte Flipcharts mit der Silhouette zweier Personen repräsentieren Walter und Sophia. Walter ist mit z.B. 65 Jahren gestorben, Sophia mit 92. Woran kann das liegen? Welches Leben haben die beiden geführt? Die TeilnehmerInnen teilen sich in zwei Gruppen auf und „erwecken die beiden zum Leben“, überlegen sich, welche Umstände und welche Lebensbedingungen die beiden hatten.
Reflexion:	Bei der Präsentation in der Gruppe wird schnell klar, dass viele Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen können. Danach eignen sich ein theoretischer Input zu den Gesundheitsdeterminanten und eine Verortung des Projektes Senior Guides bzw. Definitionen von Begrifflichkeiten und Vorstellen von Grundlagen der Gesundheitsförderung. Diskutiert werden kann danach außerdem, wo – also in welchen Lebens-/Einflussbereichen – die Senior Guides wirksam werden können und warum.

Übung 6: Schutz- und Risikofaktoren

Zeit:	10 Minuten
Materialien:	keine, evtl. vorherige grafische Aufbereitung bei Begriffserklärung
Ziele:	über den persönlichen Zugang und Reflexion sich seiner eigenen Schutz- (als auch Risiko-)Faktoren bewusst werden bzw. weitere zu entdecken
Art:	Einzelarbeit, Paararbeit
Ablauf:	Jede/r überlegt sich zwei bis drei eigene Schutz- und Risikofaktoren entweder für sich oder im Gespräch. Die Übung ist auch als Übung „zum mit nach Hause nehmen“ geeignet, um das Thema zu vertiefen.
Reflexion:	Eine Übung, die die Relevanz der Gesundheitsförderung für die einzelnen Personen selbst veranschaulicht

Übung 7: Zeitstrahl

Zeit:	60 Minuten
Materialien:	Wollknäuel, Postkarten, kleine Figuren (z.B. Tiere), Post-it's, Flipcharts, Stifte, (evtl. Klebestreifen)
Ziele:	Individuelle (Lebens-)Erfahrungen zu Themen wie Führen/Anleiten reflektieren und individuelle Zugänge zum Thema untereinander austauschen
Art:	Kleingruppenarbeit
Ablauf:	Jede/r nimmt einen 1m langen Faden, legt ihn vor sich (evtl. an den Enden festkleben), er stellt Lebensweg von der Kindheit bis heute dar. Die/der TrainerIn fragt nach Erinnerungen zum Thema Führen/Anleiten (negative und positive Erinnerungen). Danach wählen TeilnehmerInnen Figuren oder Bilder aus (oder malen sie selbst auf Post-it's), die für diese Lebensstationen stehen können. Erinnerungsstücke werden auf Schnur gelegt (Dauer: 20-30 min). Danach Bildung von Dreier-Gruppen und Präsentation des eigenen Zeitstrahls in Kleingruppe, die über Unterschiede und Ähnlichkeiten spricht.
Reflexion:	Auf Flipchart sammeln die Kleingruppen positive und negative Erfahrungen.

Übung 8: Verschiedene Rollen der Senior Guides

Zeit:	40 Minuten
Materialien:	Bilder von unterschiedlichen Szenen des Führens/Anleitens/Beratens auf Flipchart-Papier, 4 Flipcharts (Querformat) und Schreibmaterial
Ziele:	Reflektieren der TeilnehmerInnen über ihre unterschiedlichen Rollenvorstellungen
Art:	Kleingruppenarbeit
Ablauf:	<p>Es werden vier Bilder ausgewählt, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Ente mit Küken • ein Blindenhund, der eine blinde Person führt • eine Seilschaft in den Bergen • eine Gruppe von TouristInnen, von denen jede/jeder auf einen eigenen Stadtplan schaut. <p>In jeder Ecke des Raumes wird ein Bild ausgestellt. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, sich vor dasjenige Bild zu stellen, das sie am meisten anspricht. Die Gruppen diskutieren dann darüber, was ihnen an der Rolle (nicht) gefällt, was das Besondere an der Situation ist und ob sie sich Situationen erinnern können, in denen sie ähnlich (an-)geleitet wurden etc. Pro Bild gibt es ein Flipchart-Papier, auf dem die TeilnehmerInnen die Ergebnisse notieren. Abwandlung: Auf jedem Flipchart sind zwei Spalten vorgegeben mit den Fragen: in welcher Situation ist diese Art von Führen/Anleiten sinnvoll, in welcher nicht?</p>
Reflexion:	Alle TeilnehmerInnen schauen sich bei den jeweils anderen Bildern um und diskutieren die Ergebnisse. Es gibt eine gemeinsame „Tour“ zu den Raumecken und sie tauschen sich darüber aus, warum in einzelne Situationen eine bestimmte Art von Führung/Anleitung/Beratung sinnvoll sein kann und wie viel Freiraum dabei jeweils für die Angeleiteten übrig bleibt.

Übung 9: Marshmallow-Challenge

Zeit:	30 Minuten
Materialien:	pro Durchgang und Gruppe, falls ein zweiter gemacht wird: 1m Klebeband, 1 Marshmallow, 1m Schnur, 20 Spaghetti, 1 Schere pro Team
Ziele:	Aktivierung und Teambuilding (Personen die sich noch nicht so gut kennen, arbeiten zusammen)
Art:	Kleingruppenarbeit
Ablauf:	<p>Die TrainerInnen geben eine genaue Anleitung, mit den vorhandenen Materialien einen Turm zu bauen. Die Regeln dabei lauten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baut die höchste freistehende Konstruktion (Marshmallow muss oben sein). Es gewinnt das Team, das die, gemessen von Tischplatte zu oberer Marshmallowkante, höchste freistehende Konstruktion aus den zur Verfügung gestellten Materialien gebaut hat. 2. Der Marshmallow darf nicht verformt werden. Das Zerschneiden, Anknabbern, Dehnen, Pressen und Walzen des Marshmallows ist verboten. 3. Verwendet so viele Spagetti, Schnüre oder Kreppband wie ihr möchtet. Die Schere darf kein Bestandteil der Konstruktion sein. 4. Zerbrecht, schneidet, reißt soviel ihr wollt. Alle Materialien (ausgeschlossen dem Marshmallow) können zerbrochen, zerschnitten oder zerrissen werden, um neue Strukturen zu schaffen. 5. Die Arbeitszeit beträgt 9 Minuten. Nach dem Ablauf der Arbeitszeit darf die Konstruktion nicht mehr berührt oder anderweitig gestützt werden. Eventuell kann auch eine 2. Runde nach 3 Minuten Nachdenk- und Diskussionspause in den Gruppen gemacht werden. Sehr genaues Zeitmanagement ist wichtig!



Reflexion:	Schlussfolgerungen nach dieser Übung waren: Die höchsten Türme bauen die Gruppen, die am Besten zusammenarbeiten und für mehrere Konstruktionslösungen offen sind. Streit, lange Diskussionen und zu
-------------------	--

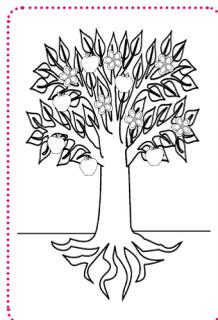
komplexe Bauten führen meist zu einem Misserfolg. Spaß zu haben ist wichtig! Für die Entwicklung von Gesundheits-Touren ist der Prozess wichtig. Leitfragen bei der Reflexion in der Gruppe können sein:

Wie sind sie zum Ziel gekommen? Hat es eine Aufgabenteilung gegeben? Hat jede/r alles gemacht?

(Um dem Gesundheitsthema nahe zu kommen, haben wir eine Dinkelball-Challenge entwickelt, mussten jedoch wieder zum Marshmallow zurückkehren, da Gewicht und Material des „ungesunden“ Marshmallows für diese Übung ideal sind)

Übung 10: Obstgarten

- Zeit:** 30 Minuten
- Materialien:** Bunte Ausdrucke von „Lebensbäumen“ (ein Baum mit Blüten und Früchten) auf A4 und ein großes Plakat mit dem Titel „Gesundheits-Touren im 2. Bezirk planen und durchführen“
- Ziele:** Sichtbar- und Bewusstmachen von eigenen Ressourcen und Kompetenzen und jenen der gesamten Gruppe.
- Art:** Einzelarbeit
- Ablauf:** Jede/r Teilnehmer/in bekommt ein A4 Blatt mit einem Lebensbaum. Die Blüten stehen dabei für „Ressourcen“ und die Früchte für „Kompetenzen“. In Einzelarbeit schreiben alle TeilnehmerInnen ihre Kompetenzen und Ressourcen zu den Blüten und Früchten und hängen diese mit einem kurzen Kommentar auf das gemeinsame große Plakat.
- Reflexion:** Die Vielzahl an Ressourcen und Kompetenzen der Personen und der Gruppe ist auf dem Plakat besonders sichtbar. Jeder und jede kommt bei der Präsentation zu Wort und kann der Gruppe sagen, was sie/er besonders gut kann.



Übung 11: eine Zahl gemeinsam erzeugen

Zeit:	5 Minuten
Materialien:	keine
Ziele:	Aktivierung, gemeinsames Annähern
Art:	Aktivierungsübung
Ablauf:	Kleingruppen werden gebildet. Der Trainer/Die Trainerin gibt eine Zahl vor und wie beim Spiel „Schere, Stein, Papier“ nähert sich jede Gruppe dieser Zahl an. Jede/r zeigt auf „1-2-3“ eine bestimmte Anzahl Finger hoch, alle Finger einer Gruppe werden zusammengezählt. Die Gruppe, die am Nächsten an der vorgegebenen Zahl ist, gewinnt. Mehrere Durchgänge werden gemacht.
Reflexion:	Es ist beinahe unmöglich und dennoch kommt es immer wieder vor, dass die vorgegebene Zahl gemeinsam „erzeugt“ wird!

Modul 2: Konkretisierung der Inhalte und Kompetenzerwerb

Zeitraum:

Das zweite Modul dauerte 12 Stunden und erstreckte sich über 2 Tage.

Lernziele:

Mit dem Abschluss des Modul 2 sollten die TeilnehmerInnen

- im Team gut eingespielt sein
- die Gesundheits-Touren weiter entwickelt und Themen präzisiert haben
- die Vorhaben präsentieren können
- allgemeine Feedbackregeln einer Gruppe kennen und mit Kritik umgehen können
- reflektieren, was sie selbst von einer Führung erwarten würden
- eine Führung miterlebt haben und daraus Schlussfolgerungen für die eigenen Touren ziehen können
- Werkzeuge der Öffentlichkeitsarbeit kennen gelernt haben
- ein professionelles Medium kennen gelernt haben und
- selbst ein Interview (mit Fotografien) gegeben haben
- Werkzeuge des Projektmanagements kennen gelernt haben und
- selbständig Zeit- und Aktionspläne setzen können.

Hintergründe:

Selbst Teil einer Führung zu sein und dabei Schlussfolgerungen für sich persönlich ziehen können, war zentraler Teil des Moduls. Die Erkenntnis, dass die nach eigenen Interessen gestalteten Gesundheits-Touren immer persönlich gefärbt sind und dies aber auch den Reiz ausmacht, war besonders wichtig dabei. Es war zudem wichtig, sich den Druck nehmen zu können, dass alles perfekt ablaufen und inszeniert sein muss: sich selbst Fehler zu erlauben und bei einer Führung authentisch zu sein schien nach dem Modul für die TeilnehmerInnen mindestens genau so wesentlich, wie eine fundierte Recherche im Hintergrund zu haben.

Die Führung durch ein nahegelegenes Viertel war außerdem wichtig, um sich Grundlagen einer geführten Tour bewusst zu machen und über Kommunikation im Allgemeinen Bescheid zu wissen. Den partizipativen Projektansatz ernst nehmend, sollen sich die Senior-Guides bei der Bewerbung ihrer Gesundheitstouren aktiv einbringen. Aus diesem Grund wurden zunächst Werkzeuge der Öffentlichkeitsarbeit gemeinsam erarbeitet und zusammen überlegt, mit welchen Mitteln die Gesundheits-Touren wo beworben werden können und wer welche Tätigkeiten übernimmt. Außerdem war es wichtig, einmal eine Journalistin und eine Fotografin bei der Arbeit zu sehen bzw. gleich selbst ein Interview zu geben.

Werkzeuge des Projektmanagements und Instrumente der Teamarbeit bereiten die Teams auf die nun folgenden selbstorganisierten Phasen des Arbeitens vor und stellen sicher, dass bis zum 3. Modul die Touren schon probenhalber durchgeführt wurden.

Übung 1: Präsentation der Tour-Ideen und kollegiale Erarbeitung

Zeit:	30 Minuten pro Gesundheits-Tour
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	Die Tour-Teams sollen ihre eigene Tour vor anderen präsentiert haben und mit den Erfahrungen und Ideen aller TeilnehmerInnen werden die Gesundheits-Touren weiterentwickelt.
Art:	Präsentation in Kleingruppen, Diskussion
Ablauf:	Die Senior Guides einer Tour präsentieren ihre Idee und die Vorgangsweise bisher. Die TrainerInnen schreiben am Flipchart mit und zeichnen einen zeitlichen Verlauf mit. Die anderen TeilnehmerInnen hören mit der „Brille“ potentieller Tour-TeilnehmerInnen zu und geben Rückmeldungen bzw. stellen Fragen. Auf diese Art und Weise kommen wir zu elaborierten Konzepten.
Reflexion:	Die Teams bekommen das Flipchart mit den Stationen und dem zeitlichen Verlauf, um in der folgenden Phase selbstorganisiert weiter arbeiten zu können.

Übung 2: Einstimmung auf Führung

Zeit:	20 Minuten
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	Die TeilnehmerInnen sammeln Elemente, auf die sie bei der kommenden Führung, an der sie als Gruppe teilnehmen können, besonders achten möchten.
Art:	Diskussion
Ablauf:	Gemeinsam werden Fragen bzw. Punkte gesammelt, auf die wir besonders achten wollen. Die TrainerInnen schreiben die Zurufe aus der Gruppe am Flipchart mit. Dabei kommt es weniger auf den Inhalt als auf die Art der Vermittlung an.
Reflexion:	Die Vorbereitung hilft, die Führung sowohl als TeilnehmerIn als auch als zukünftiger Senior Guide mitzuerleben.

Übung 3: Externe ExpertInnen

Zeit:	120 Minuten
Materialien:	Externe ExpertInnen (z.B. FremdenführerInnen, JournalistInnen, Freiwilligen-KoordinatorInnen bzw. interessante Einrichtungen im Bezirk etc.)
Ziele:	Spezielle Techniken zu erlernen, Neues kennen lernen und die Möglichkeit nutzen zu können, Fragen zu stellen.
Ablauf:	Die ExpertInnen können in das Training eingeladen oder an ihrem Arbeitsplatz besucht werden. Die Gestaltung der Wissensvermittlung hängt von den beteiligten ExpertInnen ab.
Reflexion:	Die Teams notieren die für sie brauchbaren Informationen, sammeln Infomaterial etc.

Übung 4: Reflexion der Führung

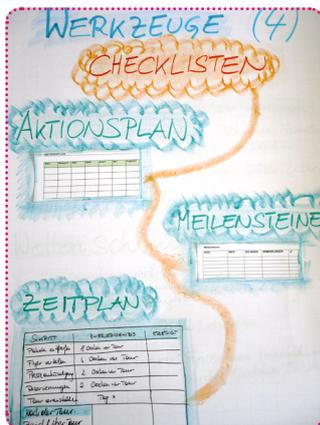
Zeit:	45 Minuten
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	Die TeilnehmerInnen reflektieren die Führung auf Basis der zuvor gesammelten Elemente.
Art:	Paargespräch und Diskussion im Plenum
Ablauf:	Zunächst sammeln die Senior Guides in Paargesprächen, was ihnen an der Führung besonders gut gefallen hat und was sie anders machen würden. Danach werden die Punkte ins Plenum getragen und die TrainerInnen sammeln am Flipchart die genannten Punkte.
Reflexion:	Durch das zeitnahe Zusammentragen gelingt es, eine Kriteriensammlung zu erstellen, was unverzichtbar für ein gutes Gelingen einer Führung ist. Dabei können auch persönliche Punkte der TeilnehmerInnen dabei sein.

Übung 5: Materialien erstellen

Zeit:	30 Minuten
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	Die TeilnehmerInnen erarbeiten Kurzbeschreibungen und Titel ihrer Gesundheits-Touren
Art:	Kleingruppenarbeit
Ablauf:	In „Tour-identen“ Gruppen werden Titel und eine Kurzbeschreibung der jeweiligen Gesundheits-Tour erarbeitet. Die TrainerInnen „wandern“ dabei von Gruppe zu Gruppe und unterstützen dabei.
Reflexion:	Die Vorbereitung stellt sicher, dass jede Tour für die Erstellung einer Free-Card oder eines Plakats bereits prägnant und interessant beschrieben ist.

Übung 6: Aktionsplan und Reflexionsfragen

Zeit:	50 Minuten
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	Das Team effizient organisieren
Art:	Kleingruppenarbeit
Ablauf:	Die TrainerInnen geben einen Überblick über wesentliche Elemente einer Gesundheits-Tour: Vorbereitung, Durchführung, Reflexion. Sie präsentieren



ein Muster für einen Aktionsplan und schlagen verschiedene Möglichkeiten der Sammlung der Rückmeldungen bzw. Reflexion vor. Beispielsweise kann ein hilfreicher und knapper Aktionsplan für jedes Team aus einer Tabelle mit folgenden Fragen bestehen:

- Was ist zu tun?
- Wer übernimmt das?
- Bis wann?

Gemeinsam werden zudem vorab in der Gruppe Fragen für einen internen Rückmeldungsbogen gesammelt, die unterschiedliche Elemente einer Führung allgemein beinhalten.

Reflexion:	Die Vorbereitung und Werkzeuge leiten bereits in die selbstorganisierte Phase über und unterstützen diese.
------------	--

Selbstorganisiertes Arbeiten 1

Dauer:

Die 1. Phase des selbstorganisierten Lernens erstreckte sich über 2 Monate.

Lernerfolge:

Am Ende dieser Phase sollten die TeilnehmerInnen

- weitere Erfahrungen mit der Teamarbeit gesammelt haben
- Daten bzw. Hintergründe zu den Gesundheits-Touren und mögliche PartnerInnen für die Bewerbung recherchiert haben
- Begehungen vor Ort gemacht haben
- die Textentwürfe für die Bewerbungsmaterialien finalisiert haben
- Termine für die Führungen in den Teams fixiert haben
- Probeführungen mit allen Senior Guides durchgeführt haben
- auf Basis dieser Rückmeldungen die Gesundheits-Touren reflektiert und überarbeitet haben
- weitere Gesundheits-Touren für „Lehrgangsfremde“ Personen angeboten und durchgeführt haben.

Grundprinzip:

Jede Gruppe entschied sich für die Aufgabenverteilung im Team, die Art der Kommunikation miteinander und die Anzahl der Treffen.

Das Hauptziel dieser Phase war die Aktivierung der Gruppe, sich selbst zu organisieren und von den gegebenen Möglichkeiten bestmöglichen Gebrauch zu machen.

Die Aufgabenverteilung hing dabei von der Zusammensetzung der Gruppe ab; einige Gruppenmitglieder hatten Zugang zu bestimmten Informationsquellen oder hatten größere Netzwerke in der Leopoldstadt, während andere eher Organisationstalent mitbrachten oder mit der Internetrecherche gut vertraut waren.

Die weitere Entwicklung der Gesundheits-Touren wurde von den neu erworbenen Kompetenzen der TeilnehmerInnen bezüglich guter und effizienter Teamarbeit befruchtet. In dieser Phase ging es vor allem um die Verbreitung der Idee der Gesundheits-Touren und die Gewinnung von möglichen TeilnehmerInnen (SeniorInnen), die mitgehen wollen.

Die Gruppen benötigten während dieser Phase Unterstützung und konnten sich daher immer an das Projektteam wenden.

Modul 3: Kompetenzerwerb und Tourbesprechung

Zeitraum:

Das dritte Modul dauerte 12 Stunden und erstreckte sich über 2 Tage.

Lernziele:

Mit dem Abschluss des Modul 3 sollten die TeilnehmerInnen

- eine weitere wichtige Organisation des Bezirks in dem Bereich kennen gelernt haben
- die bisherigen Gesundheits-Touren besprochen und diskutiert haben
- Erkenntnisse und Schlussfolgerungen für die eigenen Touren gezogen haben
- einen genauen Plan für ihr Angebot der Gesundheits-Touren haben
- selbst die Gesundheits-Touren beworben haben
- eine klare Vorstellung über die weitere geplante Bewerbung und Pläne zur Öffentlichkeitsarbeit haben
- vorbereitet sein für die Durchführung der Touren und
- erste Ideen gesammelt haben, wie das Projekt aus ihrer Sicht nach dem Ende des Lehrganges weiter gehen könnte.

Hintergründe:

Die Senior Guides haben bereits viel Neues gelernt, selbständig an ihren eigenen Tour-Ideen weiter gearbeitet, in ein Team hineingefunden und auch die Beziehungen zueinander vertieft. Zu dem Zeitpunkt fühlen sich sicher, dass sie gute Gesundheits-Touren anbieten können - es braucht aber noch einen „Feinschliff“ und noch einmal die Reflexion in der Gesamtgruppe, um möglichst viel abzuklären und Erfahrungen/Wissen einzusammeln.

Es geht auch darum, alle in der Gruppe auf den aktuellen Stand zu bringen, damit jede/r weiß, wie das Projekt in der Phase des selbstorganisierten Arbeitens vorangetrieben wurde.

Übung 1: Verlauf der ersten Gesundheits-Touren

Zeit:	60 Minuten pro Gesundheits-Tour
Materialien:	Moderationskarten, Stifte
Ziele:	Finalisierung der Gesundheits-Touren, stärkendes Feedback
Art:	Präsentation in Kleingruppen, Diskussion
Ablauf:	Es werden zwei Sesselreihen nebeneinander aufgestellt. Bei jeder Tour-Beschreibung nehmen in einer jene Platz, die bei den Probetouren dabei waren, in der anderen jene, die nicht dabei waren. Vorne nehmen die Senior Guides Platz, die besagte Tour durchgeführt haben. So ist gleich sichtbar, wer an welcher Tour teilnehmen konnte. Die Senior Guides einer Tour stellen vor, was bisher geschehen ist und wie die durchgeführte(n) Tour(en) aus ihrer Sicht gelaufen sind. Danach geben jene, die dabei waren, Rückmeldungen über ihre Eindrücke und jene, die nicht dabei waren können nachfragen, was sie noch wissen möchten.
Reflexion:	Die TrainerInnen sammeln die genannten Punkte auf Moderationskarten und stellen diese am Ende den jeweiligen Senior Guides zur Verfügung, damit sie in der 2. Phase des selbstorganisierten Arbeitens weiter daran „feilen“ können.

Übung 2: Erkenntnisse und Schlussfolgerungen

Zeit:	30 Minuten
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	Finalisierung der Gesundheits-Touren
Art:	Kleingruppenarbeit, Präsentation im Plenum
Ablauf:	In „Tour-identen“ Gruppen sammeln die Senior Guides, was sie aus all den Rückmeldungen für die Finalisierung der eigenen Gesundheits-Tour beachten wollen und was das konkret für die kommenden Touren heißt.
Reflexion:	Die Senior Guides halten die Ergebnisse für sich fest, wählen selbst aus, welche der Rückmeldungen sie berücksichtigen wollen und bearbeiten diese in der kommenden Phase des selbstorganisierten Arbeitens weiter.

Übung 3: Sammlung von Bewerbungsmöglichkeiten

Zeit:	30 Minuten
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	weitere Ideen zu möglichen Bewerbungskanälen sammeln
Art:	Kleingruppenarbeit, Präsentation im Plenum
Ablauf:	In „Tour-identen“ Gruppen sammeln die Senior Guides, wo sie ihre Tour – je nach Inhalten und Ressourcen in der Gruppe – bewerben könnten. Die Ideen werden im Plenum präsentiert, so dass dies auch für andere inspirierend sind.
Reflexion:	Die Senior Guides halten die Ergebnisse für sich fest und bearbeiten diese in der kommenden Phase des selbstorganisierten Arbeitens weiter bzw. treffen Tour-übergreifende Vereinbarungen der Bewerbung.

Übung 4: Fantasiereise

Zeit:	15 Minuten
Materialien:	Flipchart, Stifte
Ziele:	Ideensammlung, wie das Projekt aus ihrer Sicht weiter gehen könnte
Art:	Gruppenarbeit
Ablauf:	Gemeinsam wird überlegt, welche möglichen Szenarien es für ein Weiterführen des Projektes und ein weiteres Umsetzen der Gesundheits-Touren gibt. Dabei müssen diese Szenarien nicht eintreten – in dieser Phase gilt es, alle Ideen zuzulassen und diese in die nächste Phase mitzunehmen.
Reflexion:	Die TrainerInnen halten die Ergebnisse fest und besprechen diese noch einmal im letzten Modul.

Selbstorganisiertes Arbeiten 2

Dauer:

Die 2. Phase des selbstorganisierten Lernens erstreckte sich über 2 Monate.

Lernerfolge:

Am Ende dieser Phase sollten die TeilnehmerInnen

- ihre Gesundheits-Touren beworben haben
- Veranstaltungen besucht und ihre Touren präsentiert haben
- ihre Gesundheits-Touren in der Praxis (mehrmals) getestet haben
- Rückmeldungen von SeniorInnen und anderen involvierten Personen bekommen haben
- die Stärken und Schwächen ihrer Gesundheits-Tour kennengelernt haben und
- die Fortschritte in allen Gesundheits-Touren erlebt haben.

Grundprinzip:

Das Hauptziel dieser Phase bestand in der Bewerbung und Durchführung der Gesundheits-Touren. Die Termine der Touren wurden festgelegt und waren den TeilnehmerInnen bekannt, die Materialien wurden vervollständigt, gedruckt und verteilt. Es erwies sich als sinnvoll, dass andere Senior Guides bei den einzelnen Touren wieder dabei waren, um die Fortschritte der Touren sehen und rückmelden zu können. Zudem war es positiv, dass sich auch der/die Trainer/in an den Touren als Teilnehmer/in beteiligt hatten und dabei unterstützten (beispielsweise mit Fotografien). So hatten alle die Möglichkeit mitzuverfolgen, wie die einzelnen Teams ihre Pläne in die Praxis umsetzten.

Im Rahmen dieser Phase wurden einzelne Touren selbständig adaptiert und die Angebote beispielsweise für RollstuhlfahrerInnen erweitert.

Modul 4: Reflexion, Austausch und Ausblick

Zeitraum:

Das vierte Modul dauerte 6 Stunden an einem Tag.

Lernziele:

Mit dem Abschluss des Modul 4 sollten die TeilnehmerInnen

- ihre persönlichen Touren reflektiert haben
- ihre persönlichen Kompetenzen und Lernerfolge reflektiert haben
- den Lehrgang reflektiert haben
- das Projekt insgesamt reflektiert haben und
- Erfolgsfaktoren gesammelt haben, um Überlegungen zur zukünftigen Arbeit von Senior Guides anzustellen.

Hintergründe:

Das Abschlussmodul konzentrierte sich auf zwei wichtige Aspekte: den Rückblick auf das gesamte Training und Planungen für weitere Aktivitäten. Die TrainerInnen ließen dabei genügend Raum, um die Erfolge der Teams zu feiern und die vergangenen Monate Revue passieren zu lassen. An diesem Punkt war es außerdem wichtig, das gesamte Training gemeinsam im Lehrgang zu reflektieren und gemeinsame Überlegungen für die weitere Zukunft anzustellen.

Übung 1: Der Lehrgang aus Sicht der TrainerInnen

Zeit:	15 Minuten
Materialien:	vorbereitete Karten zu den Stationen des Trainings
Ziele:	Reflexion des Lehrgangs aus Sicht der TrainerInnen, die TeilnehmerInnen bekommen einen Überblick über den gesamten zeitlichen Verlauf
Art:	Präsentation
Ablauf:	Die TrainerInnen bereiten auf Karten, mit Pfeilen und Fotos die einzelnen Teile einer „Zeitleiste“ vor. Abwechselnd legen sie die „Ereignisse“ auf den Boden, gehen die „Stationen“ ab und beschreiben diese kurz.
Reflexion:	Die TeilnehmerInnen sehen den Lehrgang aus dem Blickwinkel der TrainerInnen. Dabei beginnt für die TrainerInnen die Zeitleiste schon früher als mit Modul 1, nämlich mit der Projektentwicklung insgesamt, der Bewerbung, der Informationsveranstaltung, der Gespräche und der Vorbereitung.

Übung 2: Der Fischer, die Fischerin

Zeit:	30 Minuten
Materialien:	zwei Bilder auf zwei großen Blättern Papier: 1) Fischernetz, 2) Meer; Karten, Stifte, Klebstoff
Ziele:	Das gesamte Training reflektieren; Zugewinne und Zurückgelassenes identifizieren
Art:	Einzelarbeit und Präsentation
Ablauf:	Es werden zwei große Blätter präsentiert: auf dem ersten ist ein Fischernetz, auf dem zweiten das Meer zu sehen. Die TeilnehmerInnen notieren auf Karten, was sie während des Trainings mit ihrem „Fischernetz“ gefangen und was sie im Meer gelassen haben. Damit unterscheiden sie zwischen den Dingen, die sie mitnehmen und denjenigen, die sie lieber zurücklassen wollen.
Reflexion:	Die Karten werden jeweils zum Fischernetz oder zum Meer dazugeklebt. Die TeilnehmerInnen vergleichen die Ergebnisse und tauschen sich im Plenum darüber aus.

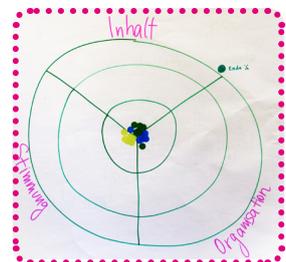


Übung 3: Sammlung Erfolgsfaktoren

Zeit:	75 Minuten
Materialien:	Pinnwand, Papier, Flipchart, Stifte
Ziele:	Erfolgsfaktoren über gesamtes Projekt reflektieren
Art:	Kleingruppenarbeit, Präsentation und Plenum
Ablauf:	Es werden Kleingruppen mit jeweils einem/einer Vertreter/in einer Gesundheits-Tour gebildet. In den Gruppen werden folgende Fragen diskutiert: 1) „Was hat dich persönlich dazu bewegt, dabei zu bleiben?“ 2) „Wenn du einen Sponsor an der Hand hättest, welche Argumente würdest du verwenden, um vom Projekt zu überzeugen?“ Die Kleingruppen sammeln ihre Ideen dazu 30 Minuten lang auf Moderationskarten und präsentieren diese in der Gruppe. Die TrainerInnen pinnen sie auf und clustern die Antworten. Danach geben die TrainerInnen einen Überblick über die Cluster und gemeinsam werden konkrete Erfolgsfaktoren extrahiert und auf eine Pinnwand mit der Frage: „Was war für das Gelingen unseres Pilotprojektes insgesamt unverzichtbar?“ geheftet.
Reflexion:	Die Ergebnisse sind für die weitere Planung interessant, heben aber den Lehrgang auf eine Meta-Ebene, in der die Theorie der Gesundheitsförderung und allgemein die Projektplanung wieder in den Fokus gerückt wird.

Übung 4: Zielscheibe

Zeit:	15 Minuten
Materialien:	ein großes Blatt mit einer aufgemalten Zielscheibe und der Frage „Wie war das Senior-Guides Projekt bisher für mich?“. Darauf sind 3 Segmente benannt: Stimmung, Inhalt und Organisation. Je drei Klebepunkte pro TeilnehmerIn.
Ziele:	Das gesamte Training reflektieren
Art:	Einzelarbeit
Ablauf:	Die Mitte der Zielscheibe bedeutet 100 Punkte, je weiter nach außen man kommt, desto geringer wird der Punktwert. Der äußerste Kreis bedeutet 0 Punkte. Die TrainerInnen verteilen an alle jeweils drei Klebepunkte und verlassen den Raum für zehn Minuten. So können die TeilnehmerInnen die



Reflexion:

Punkte anonym vergeben, die Zufriedenheit mit dem betreffenden Thema ausdrücken und evtl. Kommentare dazu auf der Seite hinterlassen. Für noch mehr Anonymität kann man die Zielscheibe umdrehen und jede/r Teilnehmer/in klebt einzeln und nicht sichtbar für andere die Punkte auf. Die Ergebnisse dieser Bewertung sind sofort für alle sichtbar und bieten eine gute Grundlage für eine Diskussion in der Gruppe. In dieser Diskussion können einzelne Themen genauer besprochen und, wenn notwendig, Verbesserungsvorschläge erarbeitet werden.

Selbstorganisiertes Arbeiten 3

Dauer:

Die 3. Phase des selbstorganisierten Lernens beginnt nach dem Ende des Lehrganges.

Lernerfolge:

In dieser Phase sollten die TeilnehmerInnen

- weitere Gesundheits-Touren anbieten,
- eigene informelle Treffen zur Weiterentwicklung organisieren und
- die Kontakte in der Gruppe aufrecht erhalten

Grundprinzip:

Das Angebot der Gesundheits-Touren ist nach dem Ende des Lehrganges nicht zu Ende. Die TeilnehmerInnen haben gelernt, eigenständig Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen und können sich nicht nur aus der Gruppe der Senior Guides, sondern auch aus dem Projektteam Unterstützung und Beratung einholen. Die Gesundheits-Touren können weiter angeboten werden, adaptiert und ausgebaut werden – es können sich aber auch die Gruppen neu mischen oder andere Ideen verwirklicht werden. Es ist durchaus auch möglich, dass der eine oder die andere aussteigt – da die Touren aber in Teams entwickelt wurden, bleibt das Knowhow in der Gruppe und jede Gesundheits-Tour kann deswegen weiterhin angeboten werden.

Anhang

Seite 1 von 2

Gesundheitstouren in der Leopoldstadt: Informationen zum Lehrgang Senior-Guides

Von SeniorInnen für SeniorInnen: Zeigen Sie anderen die Leopoldstadt von ihrer gesunden Seite!

Sie möchten nette Leute kennenlernen, mit denen Sie etwas unternehmen können?

- Sie haben Freude daran, Ihre Erfahrungen weiterzugeben und Ihr Lebensumfeld positiv mitzugestalten?
- Sie suchen neue Herausforderungen und können sich vorstellen, ein eigenes kleines Projekt umzusetzen?
- Sie möchten gerne Ihre versteckten Talente entdecken und mehr über Gesundheitsförderung wissen?

Dann werden Sie jetzt zum „Senior-Guide“ und machen Sie Lust auf die Leopoldstadt!

Beim Projekt „Senior-Guides in der Leopoldstadt“ organisieren ältere Freiwillige sogenannte „Gesundheits-Touren“. Bei diesen Touren informieren die „Senior-Guides“ andere Seniorinnen und Senioren über interessante Möglichkeiten und Angebote im Grätzel.

Egal ob Sie sich für Natur, Sport, Kunst, Kultur, Stadtgeschichte oder Garteln begeistern: Bei der Entwicklung der Gesundheits-Touren lassen Sie sich von Ihren eigenen Interessen leiten. Als zukünftiger Senior-Guide bekommen Sie in einem Lehrgang das notwendige Rüstzeug, um die eigene Begeisterung zum Ausgangspunkt für eine Gesundheits-Tour zu machen und Ihr ganz persönliches Profil als Tour-LeiterIn zu entwickeln. Bei den Gesundheits-Touren geben Sie Ihr Wissen dann an andere Seniorinnen und Senioren weiter und regen diese im besten Fall sogar dazu an, selbst aktiv zu werden. Beispiele für solche Gesundheitstouren haben wir zur Anregung zusammengestellt (siehe Zusatzblatt).

Kostenlose Ausbildung

Das Projekt wird von der Wiener Gesundheitsförderung, dem Fonds Gesundes Österreich und dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz gefördert. Es richtet sich an

- ältere Frauen und Männer, die am Lehrgang teilnehmen und eigene kleine Gesundheits-Touren anbieten möchten,
- ältere Frauen und Männer, die daran interessiert sind, mehr über die Möglichkeiten in der Leopoldstadt zu erfahren und diese zu erleben,
- Organisationen und Initiativen, die sich im Rahmen der Touren älteren Menschen präsentieren wollen.

Der Lehrgang für die zukünftigen Senior-Guides wird von erfahrenen Trainerinnen und Trainern durchgeführt und geht von den ganz persönlichen Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus und die Teilnahme ist kostenlos.

Wenn Sie jemanden kennen, der mitmachen möchte, oder mit dem Sie gemeinsam am Lehrgang teilnehmen möchten, freuen wir uns, wenn Sie die Infos weitergeben!

Wichtig ist uns, dass Sie sich an einigen Terminen für den Lehrgang Zeit nehmen. So können wir gemeinsam mit allen LehrgangsteilnehmerInnen im Team die Touren auf Basis Ihrer eigenen Interessen entwickeln! Bitte notieren Sie sich folgende Termine:

- **03. und 04. Juni 2014** - von 10:00 bis 16:00 im Grätzelzentrum der Gebietsbetreuung
- **01. und 02. Juli 2014** - Ort wird bekannt gegeben
- **02. und 03. September 2014**
- **28. Oktober 2014**

Wenn Sie am Lehrgang, Gesundheitsförderung und den Touren interessiert sind, dann melden Sie sich bitte so bald wie möglich – spätestens jedoch **bis 25. Mai 2014** bei:

Ulli Fleischanderl, queraum. kultur- & sozialforschung
Mobil: 0650 61 43 004 oder Telefon: 01 958 09 11
E-Mail: fleischanderl@queraum.org

Wir freuen uns auf eine spannende Zusammenarbeit!

Mit herzlichen Grüßen,
Ihr Team rund um die Gesundheits-Touren

Lehrgang Senior-Guides in der Leopoldstadt

Liebe TeilnehmerInnen,

wir freuen uns sehr, dass Sie sich entschieden haben am Senior-Guides-Training teilzunehmen und damit die Leopoldstadt aktiv mitgestalten wollen.

Damit wir in der Schulung auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen können, bitten wir Sie den nachfolgenden Fragenbogen auszufüllen.

Ihre persönlichen Daten

Name		
Geschlecht	<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> weiblich
		Alter
Ausbildung		
Aktuelle/zuletzt ausgeführte Berufstätigkeit		
Zugehörigkeit zu Organisation/Verband/Club		
Bisherige Ehrenamtliche Tätigkeiten		
Freizeitaktivitäten		
Kontakt (E-Mail/Telefonnummer)		

Was motiviert Sie an unserem Kurs teilzunehmen?

Welche persönlichen und fachlichen Erwartungen haben Sie an den Kurs?
Was genau möchten Sie lernen?

Haben Sie eventuell schon Ideen welches Thema Sie in der Schulung als Führung
vorbereiten möchten? Bitte beschreiben Sie dieses.

Haben Sie persönliche Bedürfnisse, welche bei der Kurskonzeption beachtet werden müssen?

Vielen Dank, dass Sie sich für die Beantwortung Zeit genommen haben.

Wir freuen uns Sie am **03. Juni 2014** um **10:00 Uhr** im **Grätzelzentrum** der Gebietsbetreuung am
Max Winter Platz (gegenüber der Nummer 10) im 2. Bezirk begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen!

Ihr Team rund um die Gesundheits-Touren

