

Intergenerationelle Projekte: Gesundheit, Ernährung & Bewegung

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, 1010 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Autorinnen: Mag.^a Martina Platter, Ute Paulweber, MAS, Mario Trummer, Julian Magg,
Christina Michlits

Druck: BMSGPK

Wien, 2021

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorinnen ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorinnen dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Einleitung

Intergenerationelles Lernen soll den Kontakt und den Austausch zwischen den Generationen, die Entwicklung differenzierter und positiv besetzter Altersbilder, das Verständnis füreinander und die Solidarität zwischen den Generationen fördern.

Im Bundesplan für Seniorinnen und Senioren, Kapitel 3.5. wurde als Ziel die Existenz und der weitere Ausbau einer niederschweligen, wohnortnahen Beteiligung älterer Menschen an Bildungsangeboten, insbesondere im Bereich intergenerationaler Projekte, verankert.

In diesem Zusammenhang wurden durch die Erarbeitung des Leitfadens „Intergenerationelles Lernen“, des forschungsgeleiteten Lehrfilms „Intergenerationelles Lernen. Alt und Jung lernen gemeinsam. Beispiele aus der Praxis“, die Schaffung von Weiterbildungsangeboten und die Entwicklung von intergenerationellen Modellprojekten wesentliche Schritte zur Etablierung dieses Bereichs gesetzt.

Die vorliegende Dokumentation von intergenerationellen Modellprojekten, die im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz vom Katholischen Bildungswerk Steiermark erstellt wurde, zeigt die Vielfalt an Themen und praktische Umsetzungsmöglichkeiten von Generationenprojekten.

Die Projekte wurden in sechs Themenbereiche gegliedert: Begegnung der Generationen – Lebenswelten; Umwelt und Nachhaltigkeit; Digitalisierung; Gesundheit, Ernährung und Bewegung; Handwerk und Gestaltung; Brauchtum, Fest- und Feierkultur.

Mit dieser Dokumentation werden allen Organisationen, Vereinen, Projekten, Organisator/innen und Referent/innen Informationen über erprobte intergenerationelle Modellprojekte zur Verfügung gestellt. Diese Beispiele sollen Sie dazu anregen und motivieren, intergenerationelle Projekte in ihrem eigenen Umfeld zu entwickeln und umzusetzen.

Inhalt

Einleitung	3
Schwerpunkt Gesundheit	5
Die „grüne“ Familienhausapotheke – Hausmittel für die ganze Familie einfach selbst gemacht.....	5
Generationen besteigen die Ernährungspyramide	7
Kräuterweisheiten aus Großmutterns Zeiten	9
Generation Löwenzahn	11
Generationen lernen gemeinsam: Alles über den Apfel.....	12
Jausenpause gesund und nachhaltig.....	14
Schwerpunkt Ernährung	16
Die tolle Knolle – ein Erdapfel verwandelt sich: Alt und Jung kochen gemeinsam	16
Weihnachtsbäckerei mit Kerzenschein und Tannenduft – Kochen für Alt und Jung.....	18
Essen gestern, Essen heute – Festtagsessen, Fastenzeit und was dahinter steckt	20
Kräuterküche gestern und heute	21
Jung und Alt am Küchenherd	22
Schwerpunkt Bewegung.....	24
Generationenolympiade	24
Von wegen Frühjahrsmüdigkeit – Jung und Alt gemeinsam unterwegs.....	26
Frühlingszeit – Sei dabei – Generationenspaziergang	28
Weißt du wie viele Lieder und Tänze wir kennen?	30
Generationenwanderung	31
Ein bewegter Nachmittag im Senioren/-innenheim	32
Kräuterwanderung für Alt und Jung.....	34
Sturzprävention – Jung und Alt trainieren gemeinsam.....	35
Oida! Echt? Wie kommt das Boot aus dem Rucksack?	36

Schwerpunkt Gesundheit

Die „grüne“ Familienhausapotheke – Hausmittel für die ganze Familie einfach selbst gemacht

Veranstalter/in: Eltern-Kind-Zentrum Aichfeld / Katholisches Bildungswerk

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Aichfeld

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren und Seniorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Im Zuge dieses Workshops wurde besprochen, welche „Rohstoffe“ (Lebensmittel, Öle, Pflanzenmaterialien aus Wald und Wiese bzw. aus der Apotheke) man zu Hause vorrätig haben sollte, um bei Bedarf schnell und effizient diverse Hausmittel selbst herstellen zu können.

Im Workshop wurde Wissen um den Einsatz und die Herstellung von Hausmitteln und heimischen Heilpflanzenzubereitungen vermittelt und generationenübergreifend ausgetauscht. Es ging um die richtige Herstellung und Anwendung von Tees, Sirupen, Wickeln, Bädern, Inhalationen und Balsamen.

Im praktischen Teil der Veranstaltung wurden innerhalb von Generationenteams einige Rezepte zur Herstellung von Hausmitteln (Ringelblumensalbe, Bronchialbalsam, Hustensirup) vor Ort ausprobiert. Die hergestellten Präparate konnten natürlich mit nach Hause genommen werden.

Highlights: Der praktische Teil des Workshops, insbesondere die Herstellung der Hausmittel, stellte den Höhepunkt der Veranstaltung dar. Gerade für die jüngeren Teilnehmenden war es überaus spannend, an der Fertigung von Ölen und Salben mitwirken zu können. An der Verwendung von heimischen Heilkräutern und Rohstoffen fanden die Teilnehmenden besonderen Gefallen.

Herausforderungen: Das Arbeiten mit Heilkräutern und Naturmaterialien erfordert große Sorgfalt. Die Konzentration der Teilnehmenden war dabei ein zentraler Faktor. Deshalb bestand die Herausforderung schließlich darin, die Konzentrationsfähigkeit, vor allem der jüngeren Teilnehmer und Teilnehmerinnen, zu fördern und zu erhalten. Bei den Anleitungen zur Herstellung der Hausmittel war es wichtig, die unterschiedlichen Erfahrungen und Fähigkeiten der einzelnen Generationen zu berücksichtigen.

Rückmeldungen: Für die älteren Teilnehmer und Teilnehmerinnen stand vor allem der Aspekt der Wissensvermittlung an die jüngere Generation im Vordergrund. Frühere Generationen wussten oft über die heilenden und kraftspendenden Eigenschaften der Pflanzen sehr gut Bescheid. Auch von den selbst hergestellten Hausmitteln waren die Generationen begeistert.

Generationen besteigen die Ernährungspyramide

Veranstalter/in: Eltern-Kind-Zentrum Süd / Katholisches Bildungswerk

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Wagna

Teilnehmende: Kinder, Urgroßeltern, Großeltern, Eltern und Tanten

Veranstaltungsart: dreiteiliger Kurs

Inhalt: Das Thema des dreiteiligen Kurses war die Ernährungspyramide. In intergenerationalen Gruppen wurde gemeinsam zum Thema gearbeitet. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen hatten im Anschluss die Möglichkeit, ihr theoretisches Wissen anhand von verschiedenen Rezepten zu erproben.

Im ersten Teil des Kurses wurden diverse heiße und kalte Getränke zubereitet und Getreide verarbeitet. Dabei suchte und verkostete man gemeinsam die besten Durstlöscher. Des Weiteren gab es einen kurzen Vortrag darüber, warum unser Körper nach Flüssigkeit verlangt und wie wir ihn diese am besten zuführen.

Im zweiten Teil des Kurses nahm man unterschiedliche Getreidesorten unter die Lupe und sprach über deren Eigenschaften und Vorzüge. Im Anschluss hatte jede/r Teilnehmende die Möglichkeit, Popcorn im Topf zuzubereiten und Mehl mit der Mühle zu mahlen. Das Mehl wurde von Jung und Alt dazu verwendet Frühstücksmüsli für zu Hause herzustellen und Palatschinken zu machen. Bei der Zubereitung der Palatschinken waren die älteren Teilnehmenden die Profis, bei der Herstellung des Popcorns konnten die Jüngeren glänzen.

Im dritten Teil des Kurses beschäftigten sich die Teilnehmenden mit diversen Obst- und Gemüsesorten. Es gab einen Vortrag über Vitamine und im Anschluss wurden Smoothies gemixt. Diese Zubereitungsart war für die ältere Generation eher neu.

Highlights: Besonders die interaktiven Teile der Veranstaltung, in denen Jung und Alt gemeinsam diverse Gerichte zubereiteten und verkosteten, war ein Highlight für die Teilnehmenden aller Generationen. Ein besonderes Erlebnis war das kreative Gestalten von Obst-

und Gemüsetieren im dritten Teil des Kurses. Mit Popcorn oder Palatschinken wurden Gerichte gefunden für deren Herstellung das Expertenwissen aus unterschiedlichen Generationen kam, dadurch konnten sich die Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnen.

Herausforderungen: Da es sich bei dieser Veranstaltung um einen mehrteiligen Kurs handelte, war eine genaue Planung der einzelnen Einheiten von großer Bedeutung. Die Kurse mussten so gestaltet werden, dass die Inhalte sowohl für Personen, die alle Einheiten besuchten, als auch für Personen, die nur einen einzelnen Kurs besuchten, spannend und informativ waren. Des Weiteren mussten immer wieder neue Generationenteams gebildet werden, das benötigt Zeit und Raum.

Rückmeldungen: Einige der Teilnehmer und Teilnehmerinnen hatten bereits einzelne intergenerationelle Veranstaltungen besucht. Da es sich hier um ein mehrteiliges Seminar handelte, war der Kontakt mit der jeweils anderen Generation intensiver.

Kräuterweisheiten aus Großmutterns Zeiten

Veranstalter/in: Eltern-Kind-Zentrum Radkersburg / Katholisches Bildungswerk

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Radkersburg

Teilnehmende: Kinder, Eltern, Großeltern

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: In diesem generationenübergreifenden Kräuterworkshop konnten Jung und Alt Kräuterwissen erfahren und gemeinsam einfache Hausmittel, wie Salben, Sirupe oder Ba-dezusätze, herstellen und verkosten. Unter dem Motto „Wissen verbindet Generationen“ versuchte man traditionelles Wissen, rund um das Thema Kräuter, innerhalb der verschiedenen Generationen weiterzugeben. Traditionelles Kräuterwissen kann sehr einfach in Workshops und lockeren Gesprächsrunden zwischen Jung und Alt weitergegeben und ausgetauscht werden.

Im ersten Teil der Veranstaltung trafen sich alle Generationen in einem Sesselkreis und wurden von der Referentin begrüßt. Es folgte eine grundlegende Einführung in die am meisten verwendeten Heilkräuter in der Region, vor allem auf Wildkräuter wurde näher eingegangen. Es gab viele Fragen zu Wirkung, Anbau und Verarbeitung. So entstand ein reger Austausch, bei dem auch die Kinder sehr interessiert zuhörten, die von der Referentin immer wieder in die Diskussion miteinbezogen wurden.

Im zweiten Teil des Workshops folgte die praktische Umsetzung zweier Rezepturen. Hier hatten vor allem die Kinder sehr großes Interesse am Rühren, Einfüllen, Riechen und Fühlen. Hergestellt wurden eine Ringelblumensalbe und ein Erkältungssirup.

Highlights: In praktischen Teil konnten vor allem die Kinder aktiv werden. So wurden Kräuter gerührt und die fertigen Produkte in Döschen und Gläser abgefüllt. Ein Geruch von Ringelblumen, Thymian, Salbei, Zitronenverbene, Dost und Pfefferminze erfüllte dabei den Gruppenraum des Eltern-Kind-Zentrums.

Nach Abschluss des praktischen Teiles las die Referentin ein Kräutermärchen vom „Frauenmantel“ vor. In einer Abschlussrunde konnten aufgetretene Fragen nochmals beantwortet werden.

Herausforderungen: Vor allem die Großeltern hatten bereits ein sehr großes Vorwissen zum Thema Kräuter. Herausfordernd war die gute Einbindung der jüngeren Generation, da das Wissen hier hauptsächlich von der älteren Generation an die jüngere weitergegeben wurde.

Rückmeldungen: Die Veranstaltung fand großen Anklang bei den Teilnehmenden aller Generationen.

Besonders die hohe fachliche Kompetenz der Referentin, welche sich bereits seit 30 Jahren mit Kräuterpädagogik beschäftigt, begeisterte Alt und Jung.

Generation Löwenzahn

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / Eltern-Kind-Zentrum Aichfeld

Ort: Das Projekt wurde im Eltern-Kind-Zentrum Aichfeld durchgeführt.

Teilnehmende: Kinder, Senioren/-innen, Organisatorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Zu Beginn der Veranstaltung wurde zusammen Honig aus Löwenzahn zubereitet, von dem jede Person etwas nach Hause mitnehmen konnte. Anschließend las die Referentin aus einem Buch vor, wo es um die Blume Löwenzahn ging, was vor allem den Kindern sehr gut gefiel. Danach gingen alle Teilnehmenden auf ein Feld und pflückten so viele Löwenzähne wie möglich zusammen, aus denen anschließend zusammen Blumenschmuck gebastelt wurde und zusammen gespielt werden konnte.

Highlights: Eines der Highlights bei diesem Projekt war das Zubereiten von Honig mit allen Teilnehmenden. Schon dabei wurde der intergenerationelle Austausch gefördert. Des Weiteren hatten alle viel Freude daran Ketten und Haarschmuck aus Löwenzähnen zu basteln und sich selbst damit zu schmücken.

Herausforderungen: Die Herausforderung bei dieser Veranstaltung war, dass relativ wenige Kinder dabei waren. Des Weiteren wäre es immer gut einen Plan B zu haben, falls das Wetter plötzlich umschlägt oder dergleichen. Bei dieser Veranstaltung war das aber nicht der Fall.

Rückmeldungen: Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren sehr gut. Alle fanden es toll selbst Honig gemacht zu haben und sogar etwas davon mitnehmen zu können. Des Weiteren waren alle sehr begeistert von der Referentin, da sie sich für einen Nachmittag viel einfallen ließ und vor allem beim Basteln des Blumenschmucks immer mit Rat und Tat zur Seite stand. Das gemeinsame Pflücken der Blumen förderte den intergenerativen Austausch erheblich und aufgrund der kleinen Gruppe von Teilnehmenden konnten sich alle miteinander unterhalten.

Generationen lernen gemeinsam: Alles über den Apfel

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / Seniorenbund Voitsberg / Kindergarten Söding

Ort: Das Projekt wurde im Kindergarten Söding durchgeführt.

Teilnehmende: Kinder, Senioren/-innen, Organisatorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Bei diesem Workshop wurden Kindergartenkinder und Bewohner/innen des Altersheims zusammengebracht und lernten sehr viel über die Bedeutung des Apfels. Sie erfuhren etwas über seine Geschichte, die Unterschiede zwischen den Apfelarten wie die Farbe oder den Geschmack und vieles mehr. Alle anwesenden Generationen waren sehr interessiert an diesem außergewöhnlichen Thema. Anschließend wurde bei einer gemeinsamen Jause, die aus verschiedenen Apfelarten zubereitet wurde, viel geredet und somit der intergenerative Austausch gefördert.

Highlights: Ein großes Highlight dieser Veranstaltung war das Thema, da es einmal etwas ganz anderes war, aber gleichzeitig alle Generationen begeisterte. Die Begeisterung der Kinder wurde erneut entfacht um mehr Äpfel zu essen, da sie bei dem Workshop viel über die Frucht (Geschichte, Unterschiede der Arten etc.) lernen konnten. Auch die ältere Generation hatte nach der Veranstaltung mehr Lust Äpfel zu essen und vor allem ihren Kindern und Enkelkindern damit etwas Gutes zu tun.

Herausforderungen: Die Herausforderung war das Finden eines geeigneten Themas. Die Veranstalterinnen waren sich nicht sicher, ob das Thema interessant genug für einen intergenerationellen Workshop war und ob es alle Personen der verschiedenen Generationen interessieren würde. Glücklicherweise waren diese Sorgen unbegründet und alle Personen konnten viel von der Veranstaltung mitnehmen.

Rückmeldungen: Das Feedback der Teilnehmenden war äußerst positiv. Alle Generationen waren begeistert von dem außergewöhnlichen Thema und fanden es sehr gut, wie die Inhalte darüber vermittelt wurden und dass es zum Schluss sogar eine gemeinsame Jause

gab. Hier konnten sich die Generationen noch einmal unterhalten und das gelernte Wissen austauschen konnten. Die Teilnehmenden waren alle der Meinung, dass so ein Thema relevant für Alt und Jung ist und unbedingt öfters durchgeführt werden sollte.

Jausenpause gesund und nachhaltig

Veranstalter/in: Eltern-Kind-Zentrum Radkersburg in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Steiermark

Ort: Küche der NMS Deutsch Goritz

Teilnehmende: Kinder, Mütter, Großmütter

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Unter dem Motto „Generationen kochen gemeinsam“ traf sich eine bunt gemischte, intergenerationelle Gruppe zu einem gemeinsamen Kochnachmittag. Eine gesunde, schmackhafte und nachhaltige Jause wurde in diesem Workshop gemeinsam von Jung und Alt zubereitet und verkostet.

Beim Eintreffen konnten die Köchinnen eine bereits vorbereitete Umgebung vorfinden. Die Referentin hatte vorab schon einige Vorbereitungen, wie beispielsweise das Aufbauen des „Supermarktes“, der alle benötigten Zutaten für die Zubereitung der Jause enthielt, erledigt.

Zu Beginn der Veranstaltung gab es einen theoretischen Input, bei dem man sich mit dem Thema „Jausenpause gesund und nachhaltig“ auseinandersetzte.

Bevor es für die Generationen ans Kochen ging, wurde die Zubereitung aller Rezepte besprochen. Die Gerichte wurden vorab von den intergenerationellen Koch-Teams gemeinsam festgelegt. Die Generationen einer Familie bildeten jeweils ein Koch-Team.

Während des Kochens gab es eine aktive Interaktion zwischen den Generationen und es war ein schönes intergenerationelles Kocherlebnis. Um den Kleinsten neben dem Kochen auch eine „Auszeit“ bieten zu können, stand den jungen Köchinnen ein altersgerechter Spielbereich zur Verfügung. Dort hatten sie die Möglichkeit, gemeinsam mit den Älteren verschiedene Kinderbücher durchzublättern und zu lesen.

Zum Abschluss der Veranstaltung wurde als Nachlese für zu Hause ein Handout mit den Rezepten sowie einigen wichtigen Informationen zum Thema nachhaltig und gesund kochen an die Teilnehmerinnen ausgegeben.

Highlights: Das gemeinsame Kochen kann als zentrale Methodik dieser Veranstaltung gesehen werden. Auch das gemeinsame Essen ist sehr wichtig für den intergenerationellen Austausch und war somit ein Highlight der Veranstaltung. Beim Essen stellten die Kinder sehr viele Fragen zu den Gerichten, die dann von den Älteren beantwortet wurden. Die Generationen lernten sich von einer anderen Seite kennen und es wurden neue Freundschaften geschlossen.

Herausforderungen: Eine Herausforderung war es, eine Küche zu finden, die genutzt werden konnte. Darüber hinaus war es schwierig, genügend Teilnehmende für die Veranstaltung zu begeistern. Da dies vor allem bei neuen Veranstaltungen oft der Fall ist, kann seitens der Veranstaltungsleitung in Zukunft darauf geachtet werden, dass die gleiche Veranstaltung öfters durchgeführt wird. So kann eine ganze Veranstaltungsreihe entstehen und die Chance, dass viele an der Veranstaltung teilnehmen, wird durch Mundpropaganda erhöht.

Rückmeldungen: Es war eine gelungene Veranstaltung, denn es wurde toll in Generationen-Teams gekocht. Gerade das gemeinsame Kochen ist eine einfache Methode, um miteinander in den Austausch zu kommen. Seitens der Referentin dieser Veranstaltung war es wunderbar zu sehen, wie das Wissen und Können zwischen den Generationen weitergegeben wurden. Die Kleinen lernten ganz aufmerksam von den Großen, die wiederum sehr geduldig und rücksichtsvoll im Umgang mit den Kleinen waren.

Schwerpunkt Ernährung

Die tolle Knolle – ein Erdapfel verwandelt sich: Alt und Jung kochen gemeinsam

Veranstalter/in: Eltern-Kind-Zentrum Gleisdorf / Katholisches Bildungswerk

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Gleisdorf

Teilnehmende: Kinder, Eltern und Großeltern

Veranstaltungsart: Workshop-Reihe

Inhalt: Diese Veranstaltung war Teil einer Workshop-Reihe zum Thema: „Alt und Jung kochen gemeinsam“. Dabei gab es die Möglichkeit alle Teile der Workshop-Reihe oder nur einen Einzelteil zu besuchen.

Jung und Alt wurden dazu eingeladen gemeinsam in der Küche aktiv zu werden. Die Teilnehmenden erhielten zahlreiche Anregungen und Ideen und hatten die Möglichkeit, gemeinsam interessante Rezepte auszuprobieren. Zu Beginn gab es von der Veranstaltungsleiterin ein Impulsreferat zum Thema Kartoffel sowie Tipps für einen entspannten Arbeitsablauf. Danach wurde fleißig, gewaschen, geschnitten und gekocht.

Neben Klassikern wie der Erdäpfelsuppe bereitete man auch weitere Gerichte zu, wie z.B. Kartoffel-Wedges mit selbstgemachten Dips oder knusprige Kartoffelchips. Natürlich gab es anschließend auch genügend Zeit, die gemeinsam zubereiteten Gerichte zu genießen.

Um dem Thema der Veranstaltung gerecht zu werden, wurden nach dem Kochen noch einige der übriggebliebenen Erdäpfel dazu verwendet, Kartoffelstempel und Kartoffelmännchen als Andenken zu fertigen.

Highlights: Der Höhepunkt der Veranstaltung war das Verkosten der zubereiteten Speisen. Auch das gemeinsame Kochen von Jung und Alt, der Austausch von Erfahrungen, Kochtechniken und Rezepten, nahm eine zentrale Rolle innerhalb der Veranstaltung ein – für viele ein weiteres Highlight.

Herausforderungen: Viele der Herausforderungen betrafen vor allem die jüngsten Teilnehmenden. Einige der Arbeitsschritte waren ziemlich zeit- und kraftaufwendig. Wenn es den Jüngsten einmal zu viel wurde, konnten sie sich zwischendurch in die Spielecke oder in den Turnsaal zurückziehen, um dort zu basteln, zu lesen oder ihrem Bewegungsdrang nachzugehen, um dann wieder mit neuer Freude mitzumachen.

Rückmeldungen: Die Veranstaltung wurde sehr gut angenommen. Die gemeinsam zubereiteten Erdapfelgerichte schmeckten Groß und Klein.

Zusätzlich zu der hervorragend ausgestatteten Küche gab es auch einen Turnsaal und Spielecken. So konnte auf die verschiedenen Bedürfnisse der Generationen gut eingegangen werden.

Weihnachtsbäckerei mit Kerzenschein und Tannenduft – Kochen für Alt und Jung

Veranstalter/in: Eltern-Kind-Zentrum Gleisdorf / Katholisches Bildungswerk

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Gleisdorf – Gruppenraum

Teilnehmende: Kinder und Jugendliche, Eltern, Großeltern

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: In diesem Workshop fanden Jung und Alt Anregungen, Ideen und viele praktische Möglichkeiten, um gemeinsam zu kochen. Altbewährten und neue Rezepte und Kochtipps wurden ausgetauscht.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde suchten die Teilnehmenden gemeinsam Rezepte aus. Anschließend wurden viele köstliche Kekssorten, darunter Vanillekipferl (Idee der älteren Generation) und Quinoa-Schokoplätzchen (Idee der jüngeren Generation) gebacken.

Nachdem Jung und Alt den Tisch gedeckt hatten, verkostete man die Kekse. Der persönliche und durch Fragestellungen angeleitete Austausch unter den Teilnehmenden stand nochmals im Mittelpunkt.

Das gemeinsame Kochen ist eine gute Möglichkeit für den Austausch zwischen den Generationen. Es ist ein niederschwelliger Einstieg für Generationenprojekte, um in weiterer Folge auch weitere Veranstaltungen zu anderen Themen durchzuführen zu können.

Highlights: Das große Highlight der Veranstaltung war natürlich die Verkostung der selbstgebackenen Kekse und Mehlspeisen. Der Austausch unter den Teilnehmenden aller Generationen war ein zentraler Punkt der Veranstaltung. Rezepte, Backtipps und besondere Kochtechniken standen dabei im Mittelpunkt. Von der älteren Generation wurden auch Erfahrungen und Wissen über bestimmte Produkte und Zutaten an die Jüngeren weitergegeben.

Herausforderungen: Eine Herausforderung bei generationsübergreifenden Veranstaltungen stellt das Kennenlernen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen dar. Damit Jung und Alt gemeinsam ins Tun kommen, braucht es am Anfang eine Einstiegssituation. In diesem Fall

konnten sich die Generationen im Rahmen eines Sitzkreises zu Beginn der Veranstaltung näher kennenlernen und ihre Erwartungen und Wünsche äußern.

Rückmeldungen: Die Rückmeldungen zur Veranstaltung waren durchgehend sehr positiv. Der neben der Küche gelegene und gut ausgestattete Spielraum, sorgte sowohl bei den jüngeren Teilnehmenden als auch bei den Eltern für besondere Freude. Ein weiterer positiver Punkt, der vor allem von den älteren Teilnehmenden angesprochen wurde, war die große Vielfalt und die Kreativität der ausgewählten Rezepte.

Essen gestern, Essen heute – Festtagsessen, Fastenzeit und was dahinter steckt

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk

Ort: Fachschule St. Martin

Teilnehmende: Schüler/-innen der Fachschule St. Martin, Senioren/-innen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Thematisiert werden die Veränderungen der Essgewohnheiten der Menschen. Vom gemeinsamen Mittagstisch, über des „Außer-Haus Essen“ bis hin zum Fast Food und Fingerfood-Konsum. Zur Einführung erzählte die ältere Generation von Phasen ihrer Kindheit, in welcher keinesfalls alle Lebensmittel im Überfluss vorhanden waren. Die Jugendlichen kennen solche Situationen nicht, da sie in einer Zeit der ausreichenden Versorgung groß werden. Anschließend bereiteten die Teilnehmenden ein Gericht der Fastenzeit sowie ein Sonn- oder Festtagsessen zu. Jede Generation wählte dabei Speisen, die für die jeweilige Zeit charakteristisch sind. Beim gemeinsamen Essen wurde ausführlich über Ernährungsgewohnheiten und das Kochen diskutiert.

Rückmeldung: Eine Teilnehmerin konnte aus diesem Modul besonders viel für sich mitnehmen, da sie oft allein isst und die Tischgespräche und das gemeinsame Erfreuen an einem guten Essen dann besonders genießen kann. Es fällt ihr zudem auch sehr gut, in der Gruppe darauf hinzuarbeiten.

Kräuterküche gestern und heute

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / EKIZ Süd

Ort: EKIZ Süd

Teilnehmende: Kinder, Großeltern, Senioren/-innen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Dieses Angebot bietet sowohl der jungen als auch der älteren Generation die Möglichkeit, sich mit der Wirkung und Anwendung diverser Kräuter auseinanderzusetzen. Es können zudem mitgebrachte Rezepte gemeinsam erprobt werden. Nach der Erkundung (sehen, riechen, schmecken) der vorhandenen Kräuter wurden diese zu diversen Aufstrichen weiterverarbeitet. Während des anschließenden Essens wurde darüber diskutiert, was beim Sammeln von Wildkräutern zu beachten ist.

Rückmeldung: Die Veranstaltung hat allen Teilnehmenden sehr viel Spaß gemacht. Im Vordergrund standen das gemeinsame Tun und gegenseitige Zuhören.

Jung und Alt am Küchenherd

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / Eltern-Kind-Zentrum Radkersburg

Ort: Neue Mittelschule Deutsch-Goritz

Teilnehmende: Kinder, Senioren/-innen, Organisatorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: 10 Tage vor der eigentlichen Veranstaltung fand ein Treffen aller Teilnehmenden statt, um zu besprechen, welche Gerichte gekocht werden sollten. Diese waren zum Beispiel Kürbiscremesuppe, Cannelloni, Frühlingsquiche, Bärlauchgnocchi und Apfel-Zimt-Waffeln. Am Tag der Veranstaltung fanden sich alle Teilnehmenden pünktlich in der NMS ein und eine der Organisatorinnen erklärte den Ablauf des Nachmittags. Anschließend bildeten die Teilnehmenden Kochgruppen zu je 2-5 Personen, die ein Gericht zusammen zubereiteten. Nach dem Kochen wurde der Tisch gedeckt und alle Teilnehmenden konnten gemeinsam das selbst zubereitete Essen genießen.

Highlights: Das Highlight bei dieser Veranstaltung war das gemeinsame Kochen der Generationen. Die Kinder fanden es spannend die Kochkünste der älteren Personen zu beobachten und gleichzeitig konnten sie ihnen helfen und selbst etwas zum Essen beitragen. Die Kinder hatten das Gefühl eine wichtige Rolle beim Kochen zu spielen und fanden es sehr schön von der älteren Generation miteinbezogen zu werden. Für die älteren Teilnehmenden war es ein Highlight den Kindern beizubringen, wie manche Sachen schnell und einfach selbstständig zubereitet werden können. Das gemeinsame Essen war die Scharnhaut der Veranstaltung, da jede/r Teilnehmende stolz auf die eigene Arbeit war.

Herausforderungen: Eine Herausforderung war das aufwendige Planen dieser Veranstaltung, da zuerst das Menü besprochen und auch die Zutaten besorgt werden mussten. Des Weiteren war es etwas schwer die Kochgruppen einzuteilen, da viele Kinder vor allem die Waffeln backen wollten und weniger interessiert daran waren, bei der Suppe mitzuhelfen.

Rückmeldungen: Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren alle positiv und jede/r würde sofort wieder an solch einer Veranstaltung teilnehmen. Die Kinder erzählten begeistert vom „selber kochen mit den Omas“ und waren sehr stolz darauf. Die Erwachsenen hatten viel Freude daran der jüngeren Generation zu erklären auf was beim Kochen und

Backen geachtet werden muss und sie gaben den Kindern sehr gerne Tipps. Es war eine gelungene Veranstaltung, die sehr viel lehrreiches Wissen enthielt und intergenerationelles Lernen förderte.

Schwerpunkt Bewegung

Generationenolympiade

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk Steiermark

Ort: Pfadfinderheim der Pfadfindergruppe Graz 5

Teilnehmende: Jugendliche, Erwachsene und Seniorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Ziel der Veranstaltung war es, die unterschiedlichen Generationen durch Bewegung und Teamwork zusammenzubringen, Hemmungen abzubauen und einen anregenden Austausch zwischen Alt und Jung zu schaffen.

- Zum Kennenlernen wurde ein Kreis gebildet und die Teilnehmenden warfen sich einen Ball zu, wobei sie immer den Namen der Person sagen mussten, zu der sie werfen wollten. Nach diesem Einstieg wurden intergenerationelle Teams gebildet.
- Die drei gleichmäßig großen Generationenteams traten in drei unterschiedlichen Disziplinen an um Punkte zu sammeln. Sie mussten gemeinsam einen Luftballon über eine gewisse Strecke transportieren und durften ihn nur mit einem Löffel berühren, wobei ihre Zeit gemessen wurde. Sie spielten eine Version von Activity bei der nur gezeichnet wurde und das Team hatte eine bestimmte Zeit, um möglichst viele Begriffe zu erraten. Die letzte Disziplin war Wikingerschach, was immer gegen ein anderes Team gespielt wurde.
- Nach den Spielen fand die Punkteauswertung statt und anschließend die Siegerehrung. Für das Gewinnerteam gab es als Preis Schokoladenmedaillen.
- Zum Abschluss gab es noch eine Blitzlichtrunde, in der jede/r kurz sagen konnte wie ihm/ihr die Veranstaltung gefiel. Zur Evaluierung wurde auch ein Plakat genutzt auf dem jede/r der eigenen Zufriedenheit mit einem Aufkleber Ausdruck verlieh.

Highlights: Besonders hervorzuheben ist der problemlose Umgang und die gegenseitige Motivation der Generationen bei den kompetitiven Wettbewerben. Für die Seniorinnen

war außerdem das große Highlight, dass sie in ihren intergenerationellen Teams immer den entscheidenden Siegespunkt beim Wikingerschach erzielten.

Herausforderungen: Die Teilnehmenden fanden es schade, dass keine Großväter vor Ort waren, meinten aber auch, dass diese schwierig zu motivieren sind, da sie lieber zusehen als aktiv an einem Wettbewerb teilzunehmen.

Rückmeldungen: Die Teilnehmenden waren sehr begeistert von der Veranstaltung und würden auch wieder so eine sportliche Veranstaltung besuchen, allerdings hätten sie sich mehr Zeit bei den einzelnen Stationen gewünscht. Es würde sie freuen so eine Veranstaltung im Rahmen eines größeren Festes zu besuchen, bei der es ein gemeinsames Essen gibt.

Von wegen Frühjahrsmüdigkeit – Jung und Alt gemeinsam unterwegs

Veranstalter/in: Pfarre St. Marein / Katholisches Bildungswerk Steiermark

Ort: Senioren- und Pflegewohnheim St. Marein

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche, Senioren und Seniorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Um den Frühling willkommen zu heißen, machten die Firmlinge aus St. Marein einen Ausflug in die Natur mit den Bewohnern und Bewohnerinnen des Senioren- und Pflegewohnheims, die alle Rollstuhl sitzen. Auf ihrer Reise unterhielten sich die Firmlinge sehr viel mit den Senioren und Seniorinnen und bekamen einen tiefen Einblick in das Leben der älteren Menschen.

- Treffpunkt war im Senioren- und Pflegewohnheim, wo die Firmlinge die Bewohner und Bewohnerinnen direkt abholten. Während sich die Senioren und Seniorinnen auf den Ausflug vorbereiteten, nutzten die Firmlinge diese Zeit um den ersten Kontakt mit den Älteren Menschen herzustellen und sie kennenzulernen.
- Auf ihrem Weg bestaunten sie die ersten Frühlingsblumen. Die junge Generation konnte von den Älteren viel über diverse Frühlingsgewächse lernen.
- Bei dem Spaziergang kamen viele weitere Gespräche zustande und die jungen Bur-schen erfuhren viel über die Freuden, Sehnsüchte und Erschwernisse der älteren Men-schen. Sie sprachen über geliebte verlorene Familienmitglieder und den Umgang mit der Trauer, darüber wie sie sich ihre Lebensfreude mit kreativen und aktiven Tätigkei-ten erhalten und dass der Austausch mit anderen Menschen zu ihrem Glück beiträgt.
- Am Ende des Spaziergangs waren sich die unterschiedlichen Generationen sehr nahe-gekommen und konnten viele Erfahrungen miteinander teilen.

Highlights: Besonders gelobt wurden die Fürsorge und die humorvolle Art, mit der die jun-gen Menschen auf die ältere Generation eingingen. Für die Firmlinge waren die Offenheit und die Lebensfreude der älteren Generation beeindruckend.

Herausforderungen: Gesundheitliche Probleme können auftreten, die den Umgang erschweren. Manche Gesprächsthemen erfordern viel Einfühlungsvermögen, was die Firmlinge allerdings an den Tag legten. Für ältere Menschen kann es schwer sein zu akzeptieren, dass nicht alles bleiben kann, wie es ist.

Rückmeldungen: Alle Beteiligten berichteten, dass ihnen der Tag noch länger in Erinnerung bleiben wird. Die jüngere Generation war begeistert von der Freude mit der die Älteren ihre Erfahrungen weitergaben.

Frühlingszeit – Sei dabei – Generationenspaziergang

Veranstalter/in: Seniorenwohnheim Oberaich / Katholisches Bildungswerk Steiermark

Ort: Seniorenwohnheim Oberaich

Teilnehmende: Kinder, Erwachsene, Senioren und Seniorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Der Fokus dieser Veranstaltung lag auf der Aktivierung der Sinnesorgane. Alt und Jung pflückten miteinander Wiesenkräuter, verarbeiteten diese zu Aufstrichen, welche gemeinsam genossen wurden.

Die Teilnehmenden wurden auf der Straße im Ort direkt angesprochen, unter ihnen befand sich auch ein Rollstuhlfahrer.

- Die Veranstaltung startete im Seniorenwohnheim mit einer kurzen Vorstellung, bei der die Senioren und Seniorinnen darauf eingestimmt wurden, Kräuter zu sammeln. Sie wurden eingeladen auch junge Menschen auf der Straße zum Mitmachen zu motivieren.
- Auf ihrem Weg zur Kräuterwiese sprachen die Senioren und Seniorinnen zahlreiche Menschen an und einige folgten ihnen auf dem Weg. An der Wiese angekommen, sammelten sie Kräuter und tauschten sich darüber aus welche Aufstriche sie damit herstellen könnten.
- Zurück im Seniorenwohnheim bereiteten die Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit den Teilnehmenden die unterschiedlichsten Aufstriche mit den gesammelten Kräutern zu. Diese wurden im Anschluss mit frischen Laugenbrezeln verspeist und es gab einen regen Austausch unter den Generationen.
- Abschließend gab es noch eine kurze Reflexion über die Erfahrungen mit dieser Veranstaltung und es wurden Ideen für weitere Veranstaltungen gesammelt. Unter den Vorschlägen waren die Herstellung von Papiertragetaschen, gemeinsames Musizieren und ein Lesekreis.

Highlights: Für die Senioren und Seniorinnen war es sehr spannend Menschen auf der Straße anzusprechen und sie für die gemeinsame Kräutersuche zu begeistern. Die junge Generation war beim gemeinsamen Kräuter pflücken und vor allem beim Austausch in der Küche voller Enthusiasmus dabei.

Herausforderungen: Die junge Generation war bei der ersten Kontaktaufnahme noch etwas zurückhaltend und musste ein bisschen motiviert werden. Beim gemeinsamen Kräutersammeln verflog diese Zurückhaltung.

Rückmeldungen: Der intergenerative Austausch wurde als sehr positiv wahrgenommen. Vor allem durch die persönliche Kontaktaufnahme auf der Straße fühlte sich die ältere Generation in ihrem Tun sehr bestärkt.

Weißt du wie viele Lieder und Tänze wir kennen?

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / EKIZ Süd

Ort: EKIZ Süd

Teilnehmende: Kinder, Eltern, Großeltern und Senioren/-innen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Darf es „Eins zwei drei im Sauseschritt“ oder vielleicht ein Sitztanz sein? Wer kennt das „Dinolied“ und „Weißt Du wie viel Sternlein stehen“? Mitglieder des Eltern-Kind-Zentrums sowie deren Familien, aber auch außenstehende Personen, gestalteten einen gemeinsamen musikalischen Nachmittag. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde erprobten die Angehörigen der verschiedenen Generationen in der Gruppe verschiedene Lieder, Tänze und Instrumente. Neben dem Kennenlernen des jeweiligen generationenspezifischen Liedschatzes stand dabei das gemeinsame Miteinander im Vordergrund. Die Veranstalterin Nina Lipp geht dabei sehr gewissenhaft auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmenden ein. Die gemeinsame Zeit gestaltete sich so sehr abwechslungsreich und harmonisch.

Rückmeldung: Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchwegs positiv. Veranstaltungen mit intergenerativer Thematik halten diese für „...enorm wichtig. Nicht nur im Bereich singen, sondern auch im Generationendialog weil ich einfach merke, dass die Gesellschaft immer mehr auseinander driftet. Das Verständnis der Generationen füreinander wird immer weniger, aus Mangel an Begegnung, Wissen und Erfahrung. Insofern halte ich das für einen recht guten Ansatz.“

Generationenwanderung

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / EKIZ Voitsberg

Ort: Voitsberg

Teilnehmende: Familien mit Großeltern

Veranstaltungsart: Ausflug mit pädagogischem Input

Inhalt: Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust - auch Kinder bewegen sich gerne in der Natur! Unser Wandertag 2013 steht ganz unter dem Motto „Treffpunkt Generationen“. Deshalb luden wir Eltern, Kinder, Großeltern und Senioren/-innen sehr herzlich zu dieser gemütlichen Wanderung (auch mit Kinderwagen) rund um den Pibersteiner See ein. Stationen, bei denen wir miteinander aktiv sein werden, verkürzen den Weg. Ausklingen wird der Nachmittag beim gemeinsamen Picknick mit Plaudern und Spielen. Die Kinder wurden während der Wanderung gemeinsam mit ihren älteren Kameraden auf Schatzsuche geschickt. Mit den Fundstücken gestalteten sie ein Mosaik in Form einer Sonne. Das anschließende Picknick bot Gelegenheit zum Austausch und Spielen.

Rückmeldung: Die Teilnehmenden genossen die Wanderung trotz des schlechten Wetters sehr. Die interaktiven Aufgaben während des Weges wurden als sehr positiv wahrgenommen. Es bestand zudem die Möglichkeit, sich auch mit den Angehörigen anderer Familien und Generationen zu unterhalten.

Ein bewegter Nachmittag im Senioren/-innenheim

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / Eltern-Kind-Zentrum Aichfeld / Senioren/-innenheim Grosslobming

Ort: Das Projekt wurde im Senioren/-innenheim Grosslobming durchgeführt

Teilnehmende: Kinder, Senioren/-innen, Organisatorinnen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Bei dieser Veranstaltung wurde zusammen mit Kindern und Bewohner/innen des Altersheim Grosslobming gefilzt. Die Teilnehmenden wurden auf Tische aufgeteilt, wobei darauf geachtet wurde, dass Kinder und Senioren/-innen zusammen am Tisch arbeiten konnten. Von einer Organisatorin wurde zu Beginn das Wichtigste über das Filzen erklärt, sodass sich alle Personen auskannten. Anschließend bekam jede/r Teilnehmende die Möglichkeit das Filzen selbst auszuprobieren, wobei sich dabei Jung und Alt gegenseitig behilflich waren. Nach der Versuchsphase konnten sich die Teilnehmenden einen farbigen Filz aussuchen und diesen damit zu Kugeln formen und filzen. Als damit alle Personen fertig und die farbigen Filzkugeln getrocknet waren, wurde zusammen damit gespielt. Die Generationen bildeten einen Kreis, wo sie auf einem Tauch mehrere Filzkugeln in die Luft werfen konnten.

Highlights: Das Highlight für die Kinder bei dieser Veranstaltung war das Spielen mit den selbstgefilzten Bällen. Sie hatten sichtlich viel Freude daran und waren stolz darauf, dass mir ihren Filzkugeln gespielt werden konnte. Auch die Zusammenarbeit und die gegenseitige Hilfestellung beim Filzen war ein Highlight, denn somit war ein intergenerativer Austausch möglich und die Generationen hatten viel Zeit sich zu unterhalten.

Herausforderungen: Eine Herausforderung war, dass es lange dauerte, bis die fertigen Filzkugeln getrocknet waren. Während dieser Zeit ist den Kindern schnell langweilig geworden und leider gab es keinen Spielplatz oder ähnliches wo sie sich beschäftigen konnten.

Rückmeldungen: Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren alle sehr gut. Vor allem die ältere Generation war begeistert von der Idee des Filzens, da dies einmal etwas anderes war. Außerdem fanden Sie es toll einen etwas anderen Nachmittag im Seniorenheim

erleben zu dürfen. Es war für sie ein besonderes Erlebnis so viele Kinder um sich zu haben, die den Tag sehr lebendig gestalteten. Sehr gute Rückmeldungen gab es auch über das Spielen nach dem Filzen, da die Veranstaltung somit einen spaßigen Abschluss hatte, wo noch einmal alle Generationen gemeinsam und miteinander Zeit verbringen konnten und Spaß erleben durften.

Kräuterwanderung für Alt und Jung

Veranstalter/in: Katholisches Bildungswerk / Eltern-Kind-Zentrum Deutschlandsberg

Ort: Wolfgangikirche

Teilnehmende: Kinder, Senioren/-innen, Organisatorinnen

Veranstaltungsart: Workshop / Wanderung

Inhalt: Zu Beginn wurden alle Teilnehmenden von der Kräuterpädagogin begrüßt und sie erklärte den Ablauf des Nachmittags. Außerdem gab sie eine Liste durch, wo Dinge abgebildet waren, die die Teilnehmenden während der Wanderung suchen sollten. Diese waren zum Beispiel etwas Rundes, ein abgeknabbertes Blatt, etwas Flauschiges, eine lebende Ameise, ein gerader Ast, ein getarntes Insekt usw. Leider spielte das Wetter nicht mit und so musste die Wanderung wegen starken temporären Regens abgebrochen werden. Nach dem Regenguss konnte jedoch noch Zeit für eine gemeinsame Jause gefunden werden.

Highlights: Ein großes Highlight an dieser Veranstaltung war die Tatsache, dass sie draußen stattfand. Die Kinder hatten eine Menge Freude daran im Wald herum zu laufen und zwischen Gebüsch hin und her zu springen. Die Erwachsenen profitierten sehr vom Wissen der erfahrenen Kräuterpädagogin, die alle Fragen über Kräuter und deren Wirkung beantwortete.

Herausforderungen: Eine Herausforderung war das Wetter, welches leider nicht gehalten hat. Auf Grund der Tatsache, dass nirgends in der Nähe etwas war, worunter sich die Teilnehmenden vor dem Regen schützen konnten, waren fast alle nach kurzer Zeit durchnässt. Leider gab es keinen Plan B für solch eine Überraschung. Eine weitere Herausforderung war, dass bei dieser Veranstaltung wenig Teilnehmende und vor allem wenig, Kinder anwesend waren.

Rückmeldungen: Trotz des Regens waren die Rückmeldungen der Teilnehmenden sehr gut, da sie Spaß daran hatten, zusammen im Wald zu spazieren und die unterschiedlichen Dinge im Wald zu suchen und zu finden. Auch die Kinder hatten Fragen an die Kräuterpädagogin und fanden es interessant, was diese zu erzählen hatte. Während des Spaziergangs konnten auch vieles zwischen den Generationen ausgetauscht werden.

Sturzprävention – Jung und Alt trainieren gemeinsam

Veranstalter/in: KBW / LIMA-Gruppe Krieglach / HLW (Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe) Krieglach

Ort: Das Projekt wurde in der HLW Krieglach durchgeführt.

Teilnehmende: Kinder, Senioren/-innen, LIMA-Trainerin

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Zu Beginn der Veranstaltung wurde ein theoretischer Teil, der sich mit Themen wie dem Verhindern vor Stürzen, spezielle Gefahren zu Hause, die Stürze auslösen können etc., beschäftigen, von der LIMA-Trainerin vorgetragen. Um die Stimmung der Teilnehmenden etwas aufzulockern, wurden von den Schülern/-innen immer wieder diverse Kräftigungsübungen mit Hanteln und Koordinations- und Gleichgewichtsstationen durchgeführt. Nach dem Theorieteil und als Abschluss wurde ein Parcours für die Teilnehmenden aufgebaut. Bei diesem Parcours mussten die Personen Hürden wie Weichmatte, Sprossenwand, Steps und Reifen überwinden. Dies musste sogar teilweise mit verbundenen Augen geschehen.

Highlights: Ein großes Highlight bei dieser Veranstaltung war der Parcours. Alle Teilnehmenden waren begeistert wie viel sich die den Schüler/innen einfallen ließen. Die Schüler/innen waren gerührt von dem Spaß, den die ältere Generation während des ganzen Parcours hatten und mit viel Engagement sie die Übungen meisterten. Doch auch der Theorieteil war ein sehr spezielles Highlight, vor allem für die älteren Personen, da sie lernten mit welchen einfachen Tricks sie sich vor gefährlichen Stürzen schützen können.

Herausforderungen: Eine Herausforderung der Veranstaltung war die älteren Personen davon zu überzeugen, bei dem Parcours gewisse Hindernisse mit geschlossenen Augen zu überwinden, da sie etwas Angst hatten. Doch die Schüler/innen waren immer unterstützend an der Seite der Senioren/-innen und halfen ihnen, wo sie es benötigten.

Rückmeldungen: Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren sehr gut. Die älteren Personen fanden es toll mit jüngeren Personen zu turnen und waren begeistert davon, wie sehr sich die Schüler/innen bemühten, einen abwechslungsreichen Tag mit den Senioren/-innen zu gestalten.

Oida! Echt? Wie kommt das Boot aus dem Rucksack?

Veranstalter/in: Naturfreunde Paddelgruppe Wien in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Steiermark

Ort: Naturfreunde Paddelgruppe Wien

Teilnehmende: Jugendliche, Senioren/-innen

Veranstaltungsart: Workshop

Inhalt: Ziel des Workshops war es, zwei Generationen über Bewegung in der Natur zusammenzubringen. Die Entwicklung des Faltbootes bis zum Wettkampfboot der heutigen Zeit und die Parallelen zum Trendsport Stand-Up-Paddling (Stehpaddeln) wurden intergenerationell erarbeitet. So entstand ein reger Austausch unter den Generationen, bei dem alle ins Tun kamen.

- Nach der Begrüßung der Teilnehmenden, die alle den Paddelsport aktiv ausüben, gab es eine kurze theoretische Einleitung. Anschließend machten sich die Teilnehmenden bei einem Kennenlernspiel miteinander vertraut und kamen langsam in Bewegung. Die Teilnehmenden stellten sich mit Namen und einer für sie passenden Lieblingsbewegung, beispielsweise Paddeln oder Fußballspielen, vor. Der bzw. die Nächste sagte dann wiederum den eigenen Namen und zeigte die eigene Lieblingsbewegung und wiederholte den vorherigen Namen plus Bewegung.
- Nach dem Kennenlernen begann man mit den ersten beiden Einheiten der Veranstaltung. Dabei setzte man sich mit der Geschichte, Funktionsweise und Handhabung von Faltboot und Stand-Up-Paddle auseinander. Anschließend wurde das theoretische Wissen am Wasser geprüft. Die Teilnehmenden begaben sich mit den verschiedenen Bootsarten auf das Wasser und probierten unter Anleitung, aber auch selbständig, wie die Boote reagieren und welche Schlagtechniken für die Fortbewegung notwendig sind.
- Abgerundet wurde die Wassereinheit mit verschiedenen Spielen wie z. B. Ballspielen in Kleingruppen. Die Gruppen wurden nach Bootsgruppen eingeteilt, aber auch gemeinsame Spiele mit allen waren möglich.

- Zum Abschluss des bewegten Workshops wurden alle Teilnehmenden dazu ermutigt, über ihre Erfahrungen und Eindrücke zu berichten. Die Organisatorin gab auch Feedback zu den beobachteten Handlungsweisen. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch eine gemeinsame Jause.
- Das intergenerationelle Lernen fand in dieser Veranstaltung über die Wissensweitergabe zwischen den Generationen statt. Die ältere Generation wuchs mit faltbaren Booten auf und konnte den Jüngeren die Vorteile eines zusammenfaltbaren Bootes vermitteln. Die Jüngeren wiederum praktizieren die Freizeitsportart Stand-Up-Paddling und überzeugten einige der Älteren davon sich daran zu versuchen. Insgesamt war es eine gemeinsame, lustvolle und vielfältige Bewegungserfahrung für Jung und Alt.

Highlights: Das Highlight dieser Veranstaltung war, dass durch die Veranstaltung einige Kontakte im Verein zwischen Jung und Alt geschaffen wurden und die Basis für mehr Aktivität hinsichtlich anderer Veranstaltungen gelegt wurde. So wurde das Vereinsleben stark aufgewertet und die Gespräche zwischen den jüngeren und älteren Mitgliedern fanden auch abseits der Veranstaltungen statt.

Herausforderungen: Durch die Schließung der Sportvereine aufgrund der Covid-19-Pandemie konnte die Veranstaltung nicht zum geplanten Zeitpunkt und in der geplanten Größe durchgeführt werden. Jedoch ergab sich im September die Chance, den Workshop im kleinen Rahmen abzuhalten.

Rückmeldungen: Insgesamt war die Veranstaltung von Vielfältigkeit und von einem guten intergenerationellen Miteinander geprägt. Es kam zu vielen Interaktionen zwischen der jüngeren und der älteren Generation und ein reger Austausch sowie hilfreiche Unterstützung konnten sichtbar werden. Laut der Organisatorin war auch die aufgrund der Corona-Beschränkungen dezimierte Anzahl der Teilnehmenden eigentlich ideal, denn es konnte in einer gut ausgewogenen Gruppe gearbeitet werden.



**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)