



Chancen der Digitalisierung für Ältere eröffnen

Smarter Wohnen im Alter mit Tipps und Methoden zur Vermittlung



Vor welchen Herausforderungen der Nutzung von Smart H...



Dr. H.
Mitg...
der...

Moderation...

Inhalt

1.	Vorwort	4
2.	Einleitung „Im Alter zu Hause. Zu Hause digital. Chancen für das Wohnen im Alter“	6
3.	Intelligente Technik hilft im eigenen Zuhause alt zu werden	9
4.	Herausforderungen bei der Nutzung von Smart-Home-Technologien – Ergebnisse der Fachtagung	13
5.	Ein Blick auf gelungene Projekte, Initiativen und Programme	16
	5.1 Mithilfe von Musterwohnungen Barrieren abbauen	16
	5.2 Leben mit moderner Technik kennenlernen	20
	5.3 Neue smarte Lösungen	25
6.	Schulungsmethoden für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	29
	6.1 Wir besuchen die Musterwohnung in Musterstadt	30
	6.2 Kreuzworträtsel mit Begriffen	32
	6.3 Das Smart-Home-Quiz	34
	Methoden mit Sprachassistenten	36
	6.4 Alexa erkunden und verstehen	38
	6.5 Vokabelsprechstunde mit Alexa	40
	6.6 Backen mit Alexa	43
	Impressum	46

1. Vorwort

Viele ältere Menschen verbringen den Großteil ihrer Zeit in ihrer Wohnung oder ihrem Haus. Meist leben sie schon viele Jahre darin. Vertraute Wege zum Einkaufen, zum Friseur, zu Bekannten oder Ärzten vermitteln Routine und Sicherheit. „Zu Hause wohnen bleiben“ trägt so zum Erhalt der selbstständigen Lebensführung bei und ist der Wunsch der allermeisten Älteren – selbst dann, wenn Einschränkungen zunehmen.

Mit neuen digitalen Technologien und Anwendungen im Bereich Wohnen werden auch von Älteren Hoffnungen verknüpft, dass diese den Alltag erleichtern, Selbstständigkeit erhalten und mehr Komfort und Sicherheit bieten. Um das „Zu-Hause-Woh-

nen“ zu unterstützen, muss es nicht gleich das vollautomatische Haus sein. Hilfreich ist schon das Smartphone oder Tablet für den Onlineeinkauf oder das Vereinbaren von Terminen. Eine Heizungs- oder Lichtsteuerung kann das Leben komfortabler machen oder ein Staubsaugerroboter Haushaltstätigkeiten abnehmen. Sturzerkennungssensoren oder automatische Herdabschaltungen können die Sicherheit erhöhen.

Dennoch sind Smart-Home-Technologien erst in jedem fünften Haushalt von Menschen ab 65 Jahren verbreitet. Um die Chancen der Technik besser nutzen zu können, braucht es unter anderem Räume, um Smart-Home-Technologien auszuprobieren, und Ansprechpersonen, die beim Umgang damit helfen.

Diesen Herausforderungen hat sich der DigitalPakt Alter, eine Initiative der BAGSO und des BMFSFJ, in seinem 2. Themenhalbjahr 2023 gewidmet und seine Lern- und Erfahrungsorte darin fortgebildet. Ergänzt durch die Ergebnisse der Fachtagung „Im Alter zu Hause. Zu Hause digital. Chancen für das

Wohnen im Alter“ am 24. Oktober 2023 in Berlin ist diese Broschüre entstanden. Sie zeigt sowohl Älteren selbst als auch Kommunen, Vereinen, Verbänden und selbstorganisierten Gruppen, welche Chancen die Digitalisierung für das Wohnen bietet, und versammelt Methoden und Tipps für Multiplikatoren, einen Einstieg in das Thema zu finden.

Mein Wunsch: Lassen Sie uns gemeinsam die Chancen der Digitalisierung für das Wohnen bekannter machen!



Andreas Schulze, Abteilungsleiter „Demografischer Wandel, Ältere Menschen, Wohlfahrtspflege“, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

2. Einleitung

„Im Alter zu Hause. Zu Hause digital. Chancen für das Wohnen im Alter“

Im zweiten von vier Themenhalbjahren steht die Unterstützung des Wohnens durch digitale Technologien im Fokus. Denn das Thema Wohnen hat auch im Altersbericht einen zentralen Stellenwert: Es ist eines der bedeutsamsten Grundbedürfnisse älterer Menschen. Das eigene Zuhause ist emotional positiv besetzt und mit dem Wunsch verbunden, so lange wie möglich darin wohnen zu bleiben, gleichzeitig aber auch Kontakte zu pflegen, selbst wenn die Wohnung wegen Mobilitätseinschränkungen zum Lebensmittelpunkt wird. Immerhin wohnen 96 % der Menschen ab 65 Jahren im eigenen Zuhause¹, meist in Zwei-Personen-Haushalten. Mit steigendem Alter wohnen viele dann zunehmend allein. Wird Unterstützung oder Pflege not-

wendig, holen sie sich diese zunächst in die eigenen vier Wände. Den Auszug möchten sich nur wenige vorstellen, vor allem die „jungen Alten“ nicht. So zeigte bereits 2016 eine Forsa-Umfrage, dass 83 % der Menschen ab 60 einen Service-roboter zu Hause nutzen würden, wenn sie dadurch einen Umzug ins Pflegeheim vermeiden könnten.

Dies zeigt, dass digitale Produkte und Anwendungen das Potenzial haben, auch von älteren Menschen im eigenen Zuhause genutzt zu werden. Die Technik kann aber nur dann besonders hilfreich sein, wenn sie vertraute Alltagsroutinen mit aufgreift. Nützlich sind zum Beispiel technische Unterstützungen, die das Sicherheitsgefühl adressieren, etwa durch eine raschere Sturzerkennung mit Notruf oder automatische Abschaltungen an Herd oder Bügeleisen. Auch höhenverstellbare Arbeitsflächen in der Küche erlauben Personen im Rollstuhl und

¹Destatis: Fast 6 Millionen ältere Menschen leben allein.
https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/09/PD21_No57_12411.html

mit begrenzter Ausdauer im Stehen, sich sicher zu fühlen und gleichzeitig selbstbestimmt weiter zu wohnen.

Den Hoffnungen und Chancen der Technik stehen aber oft Vorbehalte hinsichtlich Bedienbarkeit, Benutzerfreundlichkeit, Finanzierungsfragen oder Datenschutzbedenken entgegen. Dabei haben die meisten der Betroffenen schon zahlreiche technische Neuerungen miterlebt, die heutzutage wie selbstverständlich zu unserem Alltag dazugehören: Waschmaschine, Kühlschrank, Staubsauger, Fernseher und Telefon waren früher Meilensteine.

Trotz der Möglichkeiten sind Smart-Home-Technologien bei älteren Menschen nicht weit verbreitet, auch weil viele von ihnen über digitale Basiskompetenzen noch nicht ausreichend verfügen, um die Technik selbstsicher zu bedienen.

Sieben Millionen Menschen ab 60 Jahren nutzen das Internet sogar nie; oft mangelt es bereits an einem Internetzugang.² Dazu gehören aber auch Menschen, die sich bewusst gegen das Internet und digitale Helfer aussprechen.

Mit dem DigitalPakt Alter die Vorteile vor Ort erleben

Ältere Menschen, die Smart-Home-Technologien nutzen möchten, wünschen sich vor allem leichter verständliche Bedienungsanleitungen und mehr Benutzerfreundlichkeit. Sie wollen persönliche Ansprechpersonen, Lernangebote und Erprobungsräume und den Austausch mit anderen. Der DigitalPakt Alter ermöglicht dies: Er bringt die relevanten Akteure für einen gemeinsamen Austausch zusammen und stärkt die digitale Teilhabe älterer Menschen im Alltag. An bald 300 Erfahrungsorten können digitale Technologien erprobt und Fragen gestellt werden.

² Ca. 7 Mio. ältere Offliner ab 60 Jahren ergeben sich aus: 5,4 Mio. deutschsprachigen Offlinern ab 60 Jahren in Privathaushalten (SIM Studie). Hinzu kommen nicht deutschsprachige Ältere in Privathaushalten sowie ältere Menschen, die in Einrichtungen leben. Beide Gruppen nutzen das Internet seltener (Studie Pflegemarkt.com, Expertise Achter Altersbericht der Bundesregierung, S. 14 ff.).

Die dort Aktiven konnten sich in diesem Themenhalbjahr zur Vermittlung von Wissen über Smart Home weiter qualifizieren, Geräte anschaffen oder Ausflüge zu Musterwohnungen organisieren. So bauen sie eine Brücke zu den professionellen Wohn- und Technikberatungsstellen und damit auch zur frühzeitigen Beratung.



„Technische Assistenzsysteme und Smart-Home-Technologien können Sicherheit und Komfort in der eigenen Wohnung auch bei geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen bieten sowie pflegende An- und Zugehörige entlasten.“

Prof. Dr. Birgit Apfelbaum,
Hochschule Harz, Mitglied der
8. Altersberichtscommission

3. Intelligente Technik hilft im eigenen Zuhause alt zu werden

Viele fragen sich aber zunächst: Was gehört eigentlich zu einem Smart Home? Ein Smart Home ist ein Haus oder eine Wohnung, wo verschiedene technische Geräte über eine Steuereinheit miteinander verbunden sind und sich fernsteuern lassen. Altersgerechte Assistenzsysteme (auch AAL, auf Englisch: Ambient Assisted Living) sind im Grunde spezifische Anwendungen oder einzelne Geräte von Smart Home für Ältere, die nicht zwingend vernetzt sind. Beispiele dafür sind eine einzelne Sturzerkennung, ein smarter Medikamentenspender oder auch fitness- oder pflegeunterstützende Anwendungen.

Smart Home und Altersgerechte Assistenzsysteme zeichnen sich zudem durch einen modularen Aufbau aus. Dabei wird zwischen offenen und geschlossenen Systemen unterschieden: Offene Systeme erlauben es, Produkte anderer Hersteller einzubinden, etwa weil sie mit verschiedenen Funkstandards kompatibel sind. Diese herstellerübergreifende Funktionsweise ist bei

geschlossenen Systemen in der Regel nicht vorhanden. Dafür können Geräte geschlossener Systeme besser miteinander kommunizieren, reduzieren die Komplexität und somit auch die Fehleranfälligkeit.

Die Technik birgt aber auch gewisse Risiko- und Gefahrenquellen, die in der Regel minimiert werden können. Werden Passwörter, Geräte, Apps und WLAN ausreichend geschützt, können keine Fremden in das System eindringen und beispielsweise die Kontrolle über Geräte erhalten. Wenn personenbezogene oder sensible Daten zur Speicherung oder – wie bei KI-Anwendungen – zur Verarbeitung übertragen werden, gilt es besonderes Augenmerk auf die Datenschutzrichtlinien zu richten.

Die Akzeptanz für smarte Unterstützung steigt

Der Smart-Home-Markt ist sehr dynamisch und bisweilen unübersichtlich. Dennoch

nutzen bereits elf Millionen Haushalte entsprechende Technologien. Die Wachstumsrate liegt bei 10 % zwischen 2021 und 2025. Damit wächst das Marktvolumen von 5,4 Milliarden auf geschätzte 8,5 Milliarden Euro. Smartphone (85 %) und Tablet (38 %) sind die beliebtesten Steuergeräte; 55 % nutzen ausschließlich die Sprachsteuerung.

50 % trauen sich kein Urteil zu, welches Gerät das beste für die eigene Perspektive ist. Damit ist das wichtigste Kaufkriterium die Benutzerfreundlichkeit.³ Um diese zu verbessern, müssen Ältere von Beginn an in die Entwicklung eingebunden werden.

„Um wirklich nutzbar und hilfreich zu sein, müssen Smart-Home-Technologien und technische Assistenzsysteme an die Bedürfnisse und Bedarfe ihrer potenziellen Nutzerinnen und Nutzer angepasst werden. Gleichzeitig müssen ältere Menschen die Möglichkeit haben, die Technologien kennenzulernen und unverbindlich auszuprobieren, um ihren Wert für ihre Situation feststellen zu können.“



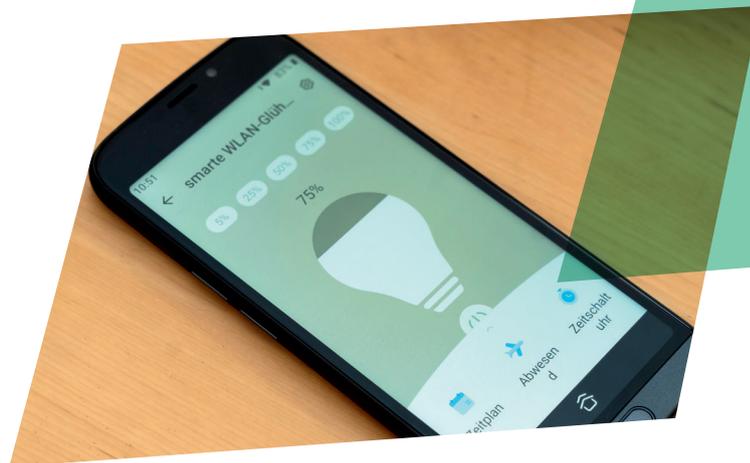
Dr. Heidrun Mollenkopf,
Vorstandsmitglied der BAGSO

³ Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz: Smart Living.

<https://www.digitale-technologien.de/DT/Redaktion/DE/Standardartikel/Anwendungen/artikel-smart-living.html>

Der Anteil der über 65-Jährigen, die ein Smart Home nutzen, liegt bei 18 %⁴, auch weil Hürden bei der Installation und Bedienbarkeit sinken und der Mehrwert hinsichtlich Sicherheitsgefühl, Komfort und Energieeffizienz erkannt wird. Für Menschen, die die Technik noch nicht nutzen, sind weiterhin Sicherheitsbedenken der ausschlaggebende Grund – dies gilt auch für pflegende Angehörige, die sich um ihre Privatsphäre sorgen, wenn z. B. Kameras installiert werden oder Sprachassistenten genutzt werden.

Die längerfristige Zufriedenheit hängt eindeutig davon ab, ob wohnungsnahe Services verfügbar sind: spezialisierte Handwerksbetriebe oder Hotlines, die Support und Wartung unterstützen, genauso wie Erprobungsräume wie Erfahrungsorte, an denen Technik getestet und Berührungsängste abgebaut werden können.



⁴ Bitkom: 43 Prozent der Deutschen nutzen Smart-Home-Technologie.
<https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Smart-Home-2022>

„Technische Lösungen können ein Baustein sein, der das Leben im Alter unterstützt, sie ersetzen aber nicht den Austausch und die Begegnung mit den Menschen. Im Hinblick auf den sich verschärfenden Fachkräftemangel müssen die Bereiche identifiziert werden, in denen Technik die qualifizierte Kraft unterstützen kann. Das Menschliche darf nicht hinten runterfallen.“

Andreas Schulze, Abteilungsleiter
„Demografischer Wandel, Ältere Menschen,
Wohlfahrtspflege“, BMFSFJ



4. Herausforderungen bei der Nutzung von Smart-Home-Technologien – Ergebnisse der Fachtagung

Die Herausforderungen der Smart-Home-Technologien liegen nach Ansicht von Dr. Heidrun Mollenkopf auf unterschiedlichen Ebenen: funktional, infrastrukturell, soziostrukturell und emotional. Das heißt:

- **Um Funktionalität und Sicherheit zu gewährleisten, muss es immer ein Sicherheitsnetz geben, falls die Technik ausfällt.**
- **Die Lücken in der Infrastruktur, etwa fehlende Internetanschlüsse in vielen Regionen, müssen geschlossen werden.**
- **Technische Lösungen sind teuer. Viele Menschen können sich diese nicht leisten.**
- **Viele befürchten, mit der Technik allein gelassen zu werden. Wenn Leistungen nur noch online angeboten werden, schließt dies Menschen aus, die keinen Zugang haben oder noch keine Erfahrungen mit digitalen Diensten sammeln konnten.**

Die Gesellschaft kann die Herausforderung der Zukunft nur gemeinsam meistern. Gemeinsam bedeutet, die haupt- und ehrenamtlich Beratenden, aber auch die Nutzenden von Technik sowie deren (pflegende und betreuende) Angehörige zusammenzubringen. Hinzu kommen Bereiche wie Wohnungswirtschaft und Wissenschaft. Zudem müssen Unternehmen Ältere bei der Produktgestaltung stärker und früher in die Entwicklung mit einbeziehen.

Eine besondere Aufgabe haben Ehrenamt und Hauptamt in der Technikberatung. Das Ehrenamt ist unersetzlich, stößt aber gerade im Hinblick auf Professionalisierung an seine Grenzen. Dann braucht es das Hauptamt, beispielsweise mit Ansprechpersonen in der Wohn- oder Pflegeberatung.

Offene Beratung und Austauschmöglichkeiten müssen weiter gefördert werden, um die Herausforderungen zu meistern.

Die Bedeutung der persönlichen Beratung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Diese wird flächendeckend und vernetzt benötigt und muss sich an der Lebenswelt der Nutzenden orientieren. Es muss hersteller- und produktneutral sowie ohne Verkaufsdruck angefasst, aus-

probiert und Erfahrung ausgetauscht werden können, beispielsweise in Erfahrungs-orten, Beratungsstellen oder „Showrooms“, ebenso bei Austauschtreffen im Quartiers-treff oder auch in der digitalen Welt. Diese und weitere Formate können und müssen einen Beitrag zur Qualifikation aller Beteiligten leisten – und müssen strukturell und flächendeckend finanziert werden.





„Ältere Menschen können bei der Nutzung von assistiven Technologien vor allem durch eine professionelle Technik- und Wohnberatung unterstützt werden. Die Nutzung komplexer assistiver Systeme ist kein ‚Selbstläufer‘, sondern bedarf einer fundierten Beratung, die den souveränen Umgang mit technischen Anwendungen fördert.“

Prof. Dr. Manuela Weidekamp-Maicher,
Professorin für Soziologie der Lebensalter,
Hochschule Düsseldorf

5. Ein Blick auf gelungene Projekte, Initiativen und Programme

Ob Smart Home in der Mietwohnung oder in der Pflege, verschiedene Musterwohnungen oder ganz neue smarte Lösungen – folgende Ideen und Beispiele ermuntern dazu, das Thema „Smartes Wohnen im Alter“ gemeinsam anzugehen.

5.1 Mithilfe von Musterwohnungen Barrieren abbauen

Smart Home in der Mietwohnung

Technikunterstütztes Wohnen wird im Zuge des demografischen Wandels immer wichtiger für die Erhaltung der Selbstständigkeit im eigenen Zuhause.

Aber welche Möglichkeiten gibt es konkret? Welche Lösungen sind für den Einzelnen geeignet? Die Hessische Fachstelle für Wohnberatung (HFW), AWO Bezirksverband Hessen-Nord e.V., präsentiert in einer Projektwohnung in Kassel Beispiele für diese

Lösungen. Einen ersten Eindruck verschafft ein virtueller Rundgang: Technikunterstütztes Wohnen bei AWO Nordhessen. Die Musterwohnung ist das Ergebnis einer Kooperation zwischen der Wohnberatung und der Quartiersarbeit, um bestehende Wohnverhältnisse im Bestand zu optimieren.

„Die Hessische Fachstelle für Wohnberatung berät zu hilfreicher Technik im Alter, um möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Seit 2022 werden von der HFW Wohnberatungsstellen im Rahmen des hessischen Technik-Kofferprojekts mit verschiedenen technischen Beispielprodukten ausgestattet. Ein Ziel ist es, mehr Technik in die Beratung einzubinden und durch einfache Lösungen Ängste zu nehmen. Außerdem vermitteln wir kostenfreie Wohnberatung.“



Melanie Heußner, Vanessa Fricke,
Hessische Fachstelle für Wohnbe-
ratung, AWO Bezirksverband
Hessen-Nord e.V.

Haus der Zukunft am ukb Berlin

Das „Haus der Zukunft am ukb“ ist ein visionäres Gebäude mit dem Notfallsimulationszentrum des Unfallkrankenhauses, einem Pflege- und Beratungsstützpunkt des Landes Berlin und dem Smart Living & Health Center e.V.

Die 2012 eröffneten und wohnbereiten Räumlichkeiten zeigen in verschiedenen Bereichen für Wohnen, Schlafen, Arbeiten sowie drei Badezimmern eine Vielzahl an technischer Unterstützung für das Leben zu Hause. Das gesamte Haus lässt sich auch online begehen. Dort gibt es zu jedem Produkt weiterführende Informationen vom Hersteller. Gezeigt werden relevante Produkte für die stationäre Pflege oder für das Krankenhaus, aber vor allem bezahlbare und sinnvolle Technik, die zu Hause ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Im „Haus der Zukunft am ukb“ werden auch Workshops für Angehörige, Pflegekräfte und Fachberater angeboten, die Technik und Fragestellungen praktisch erlebbar machen.

Pflege@Quartier-Musterwohnung

Die Pflege@Quartier-Musterwohnung macht erlebbar, wie intelligente Technik und praktikable Alltagshilfen das Wohnen für Ältere und in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen noch komfortabler und sicherer machen. Das Konzept wurde gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern erarbeitet und orientiert sich damit konkret an den vorhandenen Bedürfnissen älterer und pflegebedürftiger Menschen. Bei den Einbauten wurden bewusst technische Lösungen gewählt, die für Nutzende leicht bedienbar und bezahlbar sind und damit niedrigschwellig umgesetzt werden können.

Tipp: Eine Liste von Musterwohnungen überall in Deutschland finden Sie auf den Seiten des DigitalPakt Alter. Eine Linkliste befindet sich unter www.digitalpakt-alter.de/links.

„Wir informieren ältere Menschen und bringen Hersteller, Handwerk und Anwender in unserem Haus zusammen. Weil damit ein selbstbestimmtes Leben und alltägliche Erleichterung möglich werden.“



Christian Gräff, Geschäftsführer,
Smart Living & Health Center e.V., Berlin

5.2 Leben mit moderner Technik kennenlernen

Lebensvielf@It – Wohnen neu denken

Das Hospital zum Heiligen Geist ist die älteste Stiftung Hamburgs. Sie ist mit 1.100 Bewohnerinnen und Bewohnern eine der größten Senioreneinrichtungen Deutschlands. Unter dem Titel „Lebensvielfalt für Senioren“ soll den Herausforderungen aus Bau, Mobilität und Gesundheit begegnet werden. Ein neues Gebäude mit 26 Wohneinheiten ist mit Ambient-Assisted-Living-Technik (AAL-Technik) ausgestattet. Alle Bewohnerinnen und Bewohner bekommen beim Einzug ein Tablet zur Verfügung gestellt, mit dem die Technik der eigenen Wohnung gesteuert werden kann.

Darüber hinaus gibt es auf dem Tablet auch eine Kommunikationsplattform zum Abrufen von Services und Veranstaltungen. Im Haus gibt es im Rahmen des Digital-Cafés offene Sprechstunden, Eins-zu-eins-Betreuung und weitere Angebote zur Wissensvermittlung.

„Ältere Menschen können bei der Nutzung von Smart Home und assistiven Technologien unterstützt werden, indem man ihre Bedürfnisse erkennt und sie schult. Beispielsweise bieten ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im Hospital zum Heiligen Geist öffentliche Sprechstunden, mobile Services und themenspezifische Workshops, sogenannte Erklärzeiten, an. Des Weiteren werden Experimentierräume, z.B. im ExerCube (Mixed Reality Gaming) und MemoreBox (Serious Gaming) vor Ort ermöglicht.“



Nizar Müller, Alena von Appen, Innovations- und Projektmanagement, Hospital zum Heiligen Geist Stiftung bürgerlichen Rechts

Sicher und bequem zu Hause wohnen

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnraumanpassung e.V. unterstützt ältere Menschen, Menschen mit Behinderung und Interessierte, die ihre Wohnung bedarfsgerecht anpassen und möglichst selbstständig dort leben möchten. Der Verein organisiert regionale Beratungsstellen zu Wohnungsanpassung, Technik, Hilfsmitteln, Quartier oder Finanzierungsmöglichkeiten und bietet regel-

mäßig Fortbildungsveranstaltungen an. Die herstellernerneutrale Beratung findet zumeist vor Ort statt. Innerhalb der BAG Wohnraumanpassung bietet die Fach-AG Technikberatung virtuelle Austauschtreffen an. Die BAG Wohnraumanpassung e.V. ist Partner im DigitalPakt Alter.



Nicole Bruchhäuser, Sprecherin der Facharbeitsgemeinschaft Technikberatung, BAG Wohnungsanpassung e.V.

„Eine unabhängige, niedragschwellige Erstberatung ist wichtig, dazu brauchen manche Nutzerinnen und Nutzer auch eine längere, qualifizierte Begleitung und / oder verlässliche Ansprechpartnerinnen und -partner, die bei Fragen zur Verfügung stehen. Toll wären mehr Best-Practice-Beispiele und Möglichkeiten, dass sich ältere Nutzerinnen und Nutzer untereinander austauschen und voneinander lernen können – die Beschäftigung mit Smart Home und assistiven Technologien sollte Spaß machen, Neugier wecken und vor allem einen Mehrwert für die Nutzerinnen und Nutzer haben.“

Dr. Bettina Horster,
Vorständin,
VIVAI Software AG



„VIVAlcare ermöglicht älteren Menschen mehr Eigenverantwortung und gibt ein besseres Lebensgefühl – und einen längeren Verbleib in der eigenen Wohnung. Das System verbindet die Sicherheit in einer Pflegeeinrichtung mit dem Komfort einer Smart-Home-Ausstattung. Das System wurde von der Hongkonger Sozialbehörde als eines der besten Systeme weltweit benannt. Das System wurde auch von der Bundesregierung, der EU-Kommission und den UN ausgezeichnet. Das System ist im Pflegehilfsmittelverzeichnis unter der Produktuntergruppe 52.40.05.0001 Pflegehilfsmittel zur selbstständigeren Lebensführung gelistet und damit bei allen Kassen erstattungsfähig.“

Länger sicher und autonom leben!

Das digitale Assistenzsystem VIVAlcare ist eine smarte Lösung, die sich vollständig über Sprache steuern lässt und unterschiedliche Sensoren (Sturzerkennung, Bewegungsmelder, Nachtlightschaltung) bündelt und verarbeitet. Neben Erinnerungsfunktionen (Medikation, Essen, Trin-

ken), Speicherung von Vitalwerten und einem KI-basierten „Plaudermodus“ enthält das Gerät weitere Kommunikationsfunktionen und ein Notfallsystem. Das mit mehreren Preisen ausgezeichnete Gerät hat eine Hilfsmittelnummer und kann somit von Pflegekassen bezahlt werden.

Mieterinnen und Mieter erfolgreich digital beraten und mit ihnen kommunizieren

Die GESOBAU AG ist ein landeseigenes Wohnungsunternehmen in Berlin. Um den Kontakt zu den Mieterinnen und Mietern zu erleichtern, nutzt die GESOBAU AG eine eigene App. Diese bietet alle Informationen zu Mietvertrag oder Zählerständen und erleichtert so die Kommunikation bei Anliegen, Terminfindung oder Schadensmeldungen.

Die GESOBAU AG unterstützt auch das Pilotprojekt SeniorenNetz Berlin, das von den Mieterinnen und Mietern genutzt werden kann. Es wurde zusammen mit Älteren entwickelt und ist eine Plattform für ganz Berlin. Die GESOBAU AG ist Partner im DigitalPakt Alter.

Helene Böhm, Abteilungsleitung Sozial- und Quartiersmanagement, GESOBAU AG, Berlin.



„Die Wohnungswirtschaft muss den Entwicklungen unserer Gesellschaft wie dem demografischen Wandel Rechnung tragen und an alle Generationen denken. Die GESOBAU verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz: Neben barrierefreiem Wohnen und der Unterstützung bei kleineren Umbaumaßnahmen oder dem Einbau von digitalen Alltagshilfen berücksichtigen wir auch die soziale und bedarfsgerechte Infrastruktur im Quartier.“

5.3 Neue smarte Lösungen

Leben – Pflege – Digital

Das Berliner Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0 macht sich stark für sinnvolle Lösungen im Pflegekontext und richtet sich an pflegebedürftige Menschen, Angehörige sowie Pflegenden im beruflichen Kontext, aber auch an alle an Prävention interessierten Menschen. Ziel ist es, Informationen zu digitaler Pflege zu sammeln und neutral, ohne finanzielles Interesse und leicht verständlich an Interessierte weiterzugeben. Die Lösungen sind nicht nur im Fachhandel zu finden, sondern für wenig Geld auch im Baumarkt. In Berlin betreibt die landesgeförderte Initiative ein Musterhaus, in dem die Lösungen der Öffentlichkeit vorgestellt werden.

Forschung zu Smart Home und Assisted Living

Die TH Wildau entwickelt in der Forschung zu Smart Home und Assisted Living eigene Lösungen, etwa eine sprachbasierte Smart-Home-Steuerung, die künftig auch auf Rollstühlen angebracht werden kann, damit beispielsweise auch schwere Türen in Pflegeeinrichtungen zugänglich werden. Ein Vibrationsarmband für Gehörlose weist auf Gefahrensituationen wie Brand oder Wasserschaden hin. Menschen mit Demenz können über das Demenzlichtbild an Aufgaben (Trinken, Medikation) erinnert werden. Ein zusätzlicher Sensor steuert die Lichtfrequenz und wirkt so positiv auf den Tag-Nacht-Rhythmus und kognitive Eigenschaften der Personen ein.

„Ältere Menschen fühlen sich teilweise von moderner Technik überfordert. Daher werden Smart Home und assistive Technologien schnell abgelehnt. Wir brauchen Orte wie Musterwohnungen oder Showrooms z.B. in sozialen Einrichtungen, in denen die Technik angefasst und ausprobiert werden kann. Nur wer merkt, dass er oder sie die Technologie beherrscht (und nicht umgekehrt), wird sie auch für sich nutzen.“

Prof. Birgit Wilkes, Professorin für Telematik,
Leiterin des Instituts für Gebäudetelematik,
Technische Hochschule Wildau

Eine digitale Infrastruktur für ein gelingendes Altern im Quartier.

WiQQi bündelt Wissen und Erfahrung im Kontext von Altern im Quartier (Aging in Place). Technische Lösungen werden im Bürgerlabor getestet, bewertet und kostenlos publiziert. Für Beratungsstellen, Gesundheitsdienstleister und Kommunen bietet WiQQi eine digitale Infrastruktur zur Darstellung ihrer Angebote auf interaktiven Landkarten, in 360°-Rundgängen oder in Beratungsbroschüren, die auf Knopfdruck erstellt werden können.



Josef Huber und
Georg Huber, WiQqi



„Wir sensibilisieren für die Bedarfe des Alters und chronischer Einschränkungen. Wir fördern die Autonomie – ob mit Ratschen-Pfeffermühle, 3D-gedruckten Hilfsmitteln für Blinde oder Forschung zu KI-gestützten Sturzerkennungssystemen. Wir machen sehr gute Erfahrungen damit, die Menschen als Expertinnen und Experten in eigener Sache einzubeziehen. Wir merken dabei, dass verschiedenste Perspektiven nicht nur Probleme rasch aufdecken, sondern auch Erfahrungen und Lösungen mit einbringen.“

6. Schulungsmethoden für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

In Anlaufstellen für Ältere wie auch in die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter kommt eine Vielzahl von technikinteressierten Menschen. Ein Teil davon würde neben dem Smartphone auch gerne smarte Technologien in der Wohnung einsetzen oder diese kennenlernen. Aber wie können diese Menschen auf das Thema vorbereitet und begleitet werden?

Sie sind selbst aktiv und möchten Ihre Methoden mit anderen teilen? Melden Sie sich bei uns unter digitalpakt@bagso.de!

Im Rahmen einer Ideenwerkstatt hat der DigitalPakt Alter gemeinsam mit engagierten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren kleine Methoden entwickelt, wie die Themen Smart Home und AAL interessierten Menschen vermittelt werden können. Eine Auswahl der Methoden finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. Links und weiterführende Informationen zu den Methoden haben wir ebenfalls unter www.digitalpakt-alter.de/links für Sie zusammengestellt.

6.1 Wir besuchen die Musterwohnung in Musterstadt

Smart Home und AAL sind englische Fachbegriffe, unter denen sich viele ältere Menschen wenig vorstellen können. Der Besuch einer Musterwohnung für Smart Home kann älteren Menschen helfen, die Potenziale und Vorteile dieser Technologien zu erkennen, wie diese Technologien ihre Lebensqualität steigern und ihnen mehr Unabhängigkeit und Sicherheit bieten können. Das Organisieren eines Ausflugs in eine Musterwohnung erfordert sorgfältige Organisation. Folgende Schritte sind für die Planung und Durchführung möglich:

Vorbereitung:

- Bestimmen Sie das Ziel des Ausflugs. Möchten Sie den Teilnehmenden die Möglichkeiten von Smart-Home-Technologien zeigen, ihre Kenntnisse erweitern oder ihre Interessen fördern?
- Wählen Sie Musterwohnungen oder Ausstellungszentren in Ihrer Nähe, die Smart-Home-Technologien präsentieren. Kontaktieren Sie diese Einrichtungen, um Informationen über Öffnungszeiten, Führungen und Verfügbarkeit zu erhalten.
- Wählen Sie ein geeignetes Datum und eine Uhrzeit für den Ausflug. Berücksichtigen Sie die Verfügbarkeit der Gruppenmitglieder und sorgen Sie dafür, dass genügend Zeit für den Ausflug eingeplant ist.
- Ermitteln Sie, wie alle zur Musterwohnung gelangen können. Stellen Sie sicher, dass der Transport barrierefrei und bequem ist, insbesondere wenn einige Teilnehmende Mobilitätsprobleme haben.
- Informieren Sie die Teilnehmenden über den geplanten Ausflug.
- Falls der Ausflug Kosten verursacht (z.B. Eintrittsgebühren oder Transportkosten), klären Sie die finanziellen Details im Voraus und bitten Sie die Teilnehmenden um Anmeldung.
- Stellen Sie sicher, dass die Musterwohnung und der gesamte Ablauf des Ausflugs barrierefrei sind.
- Erkundigen Sie sich, ob eine Führung durch die Musterwohnung angeboten wird. Wenn ja, vereinbaren Sie im Voraus

eine Führung, die auf die Bedürfnisse Ihrer Gruppe zugeschnitten ist.

- Falls Teilnehmende besondere Bedürfnisse haben (z. B. Hör- oder Sehschwächen), informieren Sie die Einrichtung im Voraus, damit sie entsprechende Vorkehrungen treffen kann.

Ablauf:

1. Einführung und Erklärung des Vorgehens

- Informieren Sie die Teilnehmenden über den Ablauf des Ausflugs.

2. Ausflug

- Begleiten Sie die Teilnehmenden und seien Sie Ansprechpartner für organisatorische Fragen und Probleme.
- Haben Sie einen Notfallkontakt zur Hand, den Sie während des Ausflugs erreichen können, falls unvorhergesehene Situationen auftreten.

3. Abschluss

- Bitten Sie die Teilnehmenden um ihr Feedback, um zukünftige Ausflüge zu verbessern.

Ziel und Zielgruppe: Die Methode richtet sich an ältere Menschen, die sich über die Möglichkeiten von Smart Home und AAL informieren möchten.

Zahl der Teilnehmenden: Die Größe der Gruppe sollte 20 Personen nicht übersteigen, damit insbesondere im Rahmen einer Führung individuelle Fragestellungen ausreichend berücksichtigt werden können.

Zeit/Dauer: Der Ausflug dauert in der Regel einen Tag.

Benötigte/zu erstellende Materialien: Einladung, Flyer, Programm, Anmeldung

Tipp: Ein Verzeichnis von Musterwohnungen finden Sie unter:

www.digitalpakt-alter.de/links

6.2 Kreuzworträtsel mit Begriffen – Altbekanntes mit Neuem kombinieren

Smart Home, AAL und viele andere Begriffe aus dem digitalen Raum – wer nicht mit der neuen Technik aufgewachsen ist und im eigenen Leben keine Berührungspunkte mit der englischen Sprache hatte, wird immer wieder auf Probleme stoßen. Und auch sonst gibt es einfach viele Dinge, die man sich merken muss. Die folgende Methode soll Spaß machen, das Gedächtnis fördern und zum gemeinsamen Rätseln und Überlegen anregen. Gemeinsam werden Kreuzworträtsel gelöst und so Begriffe und Wörter trainiert.

Vorbereitung:

- Überlegen Sie sich Begriffe, die immer wieder nachgefragt werden oder von denen Sie meinen, dass diese grundlegend sind. Schreiben Sie zu jedem Begriff einen kurzen Hinweis, mit dem man auf das entsprechende Wort kommen kann.
- Nutzen Sie kostenlose Kreuzwort-

rätselgeneratoren im Internet, um ein Kreuzworträtsel zu erstellen. Kostenlos und ohne Werbung ist beispielsweise xwords-generator.de. Dort tragen Sie alle Antworten und Hinweistexte ein.

- Zusätzlich können Sie auch ein Lösungswort festlegen. Dieses kann beispielsweise bereits auf das nächste digitale Thema oder auch ein anderes Angebot in Ihrem Haus hinweisen – Kuchen backen, Ausflug, Wanderung, Nähkurs, E-Rezept.
- Abschließend lassen Sie das Kreuzworträtsel generieren und drucken es aus.

Ablauf:

1. **Einführung und Erklärung des Ablaufs**
 - Nach einer kurzen Erklärung teilen Sie das Kreuzworträtsel entweder einzeln oder an Gruppen aus.
 - Es ist auch möglich, einen kleinen Wettbewerb zu veranstalten, wer schneller auf das Lösungswort kommt.

2. Ergebnisse besprechen

- Gehen Sie die Ergebnisse gemeinsam durch.
- Besonders knifflige Wörter können Sie auch ausführlicher erklären.

3. Analyse

- Das Kreuzworträtsel kann im Anschluss genutzt werden, um herauszufinden, wo in Ihrer Gruppe noch Probleme und offene Fragen bestehen, um die nächsten Sprechstunden zu planen.

Ziel und Zielgruppe: Ältere Menschen, die Lust am gemeinsamen Rätseln und Probleme mit den zahlreichen Begriffen haben.

Zahl der Teilnehmenden: Freie Personenanzahl

Zeit/Dauer: Je nach Länge und Komplexität des Kreuzworträtsels etwa 30 – 60 Minuten

Tipp:

Sie möchten sich die Arbeit erleichtern? Nutzen Sie eine KI wie ChatGPT, um Begriffe und passende Hinweistexte generieren zu lassen. Eine Aufforderung an ChatGPT kann so aussehen: „Wir möchten ein Kreuzworträtsel erstellen und benötigen zehn Begriffe zum Thema Smart Home. Die Begriffe sollten Grundbegriffe zum Thema sein. Die Erklärungen und Begriffe müssen von Anfängern erraten werden können.“

Benötigte/zu erstellende Materialien: PC, Drucker, Stifte, Kreuzworträtselgenerator

Räumliche Voraussetzungen: Ein Gruppenraum mit Tischen und Stühlen

6.3 Das Smart-Home-Quiz – Spielerisch die wichtigsten Begriffe erraten

Ein Quiznachmittag kann ein kleines Bedeutungs-ABC rund um das Thema Smart Home auf unterhaltsame Weise vermitteln: Von A wie App bis Z wie ZigBee werden die wichtigsten Schlagworte aufgegriffen und in der Raterunde spielerisch erlernt.

Vorbereitung:

- Es ist sinnvoll, bei der Anmeldung den Kenntnisstand der Teilnehmenden abzufragen.
- Auf der Basis des Kenntnisstandes erstellen Sie dann im Vorfeld eine Begriffssammlung für das Bedeutungs-ABC.
- Zu jedem Schlagwort wird anschließend eine kurze Definition formuliert, die in verständlicher Sprache ist und möglichst auf englische Begriffe verzichtet.
- Schlagwort samt Definition werden dann in eine Quizfrage mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten „verpackt“.

Ein Beispielquiz finden Sie unter www.digitalpakt-alter.de/links – oder fragen Sie doch einfach mal eine KI.

Ablauf:

1. Einführung und Erklärung des Vorgehens

- Erklären Sie den Teilnehmenden den Ablauf des Quiznachmittags.
- Bilden Sie möglichst heterogene Gruppen, damit sich die Teilnehmenden gegenseitig helfen können.

2. Quiz

- Es handelt sich um eine interaktive Veranstaltung, bei der sich die Teilnehmenden durchs Raten beteiligen. Binden Sie möglichst alle Teilnehmenden mit ein.
- Erklären Sie die Begriffe und beschreiben Sie ihre Einsatzmöglichkeiten.
- Spaß und Unterhaltung haben bei diesem Veranstaltungsformat einen hohen Stellenwert, daher sollte auch

die Räumlichkeit eine angenehme und gemütliche Atmosphäre haben.

3. Abschluss und Ausblick (5 Minuten):

- Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Gedanken über Smart Home im Allgemeinen und ob sie diese Technik in ihrem Alltag nutzen würden.

Ziel und Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an ältere Menschen mit gar keinen bis geringen Kenntnissen zu Smart Home.

Zahl der Teilnehmenden: 6 bis etwa 15 Personen

Zeit/Dauer: Ca. eine Stunde

Benötigte/zu erstellende Materialien:

- Einladung zur Veranstaltung, mit Abfrage des Kenntnisstandes
- Erstellung einer Begriffssammlung für das Bedeutungs-ABC inklusive der jeweiligen Definition (dabei den abgefragten Kenntnisstand der Teilnehmenden beachten!)
- „Verpacken“ der einzelnen Begriffe in Quizfragen

- Eventuell Bildschirm, um Quizfragen anzuzeigen
- Kurze Filme oder Sequenzen, die Sie abspielen möchten, um eine bestimmte Smart-Home-Anwendung zu zeigen.

Räumliche Voraussetzungen:

Kursraum mit WLAN

Tipp: Sie können für das Quiz auch Online-Quiz-Ersteller nutzen wie Quiz-Maker, Quizziz oder TriviaMaker. Auch eine spielebasierte Lernplattform wie Kahoot kann eine sinnvolle Unterstützung sein.

Methoden mit Sprachassistenten kombinieren

Sprachassistenten wie Alexa, Siri oder Geräte anderer Hersteller bieten für ältere Menschen viele Vorteile und nützliche Funktionen in Alltag und Haushalt. Unter anderem lassen sich damit Geräte vernetzen oder per Sprache steuern. Insgesamt können Sprachassistenten älteren Menschen dabei helfen, unabhängig zu bleiben, ihren Alltag zu vereinfachen und ihre Lebensqualität zu verbessern, indem sie Technologie auf eine zugängliche und nützliche Weise nutzen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Akzeptanz und Nutzung von Technologie bei älteren Menschen stark variieren können. Einige könnten zunächst Schwierigkeiten haben, sich an die neue Technologie anzupassen, während andere die Vorteile schnell erkennen und schätzen werden. Die Integration eines Sprachassistenten sollte also immer auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmt sein.

Durch folgende Methoden können die Teilnehmenden gemeinsam die Welt der Sprachassistenten erkunden. Sie haben die Möglichkeit, die Grundlagen zu erlernen, in

einer sicheren Umgebung auszuprobieren und ihre eigenen kreativen Ideen einzubringen. Die Methoden können individuell angepasst und natürlich in ähnlicher Form auch mit anderen Sprachassistenten durchgeführt werden.

Tipp:

Ausführliche Informationen zu verschiedenen Sprachassistenten finden Sie beim BAGSO-Projekt „KI für ein gutes Altern“.

Einen Link zum Projekt und alle weiterführenden Links zur Broschüre finden Sie unter

www.digitalpakt-alter.de/links



6.4 Alexa erkunden und verstehen – Sprichst du mit mir?

Eine Kennenlernmethode für Kleingruppen

Vorbereitung:

- Erfragen Sie bei der Anmeldung den Kenntnisstand der Teilnehmenden.
- Besorgen Sie mehrere Sprachassistenten (einen für jede geplante Kleingruppe).
- Bereiten Sie eine Liste mit verschiedenen Aufgaben und Befehlen für mehrere Kleingruppen vor. Bedenken Sie, dass die Sprachassistenten bei einem WLAN-Wechsel (neu) angemeldet werden müssen, das sollte vorbereitet sein.

Ablauf:

1. Einführung und Motivation (30 Minuten):

- Beginnen Sie die Aktivität mit einer kurzen Einführung über Sprachassistenten und deren Verwendungszwecke.
- Wecken Sie Neugier, indem Sie die Gruppe nach ihren Erwartungen und Vorstellungen zu Alexa fragen.

2. Grundlagen (45 Minuten):

- Erklären Sie die grundlegenden Funktionen von Alexa, z.B. Wetterbericht, Wecker stellen, Timer setzen, Musik abspielen, Nachrichten abrufen usw.
- Führen Sie einige Beispiele für häufig verwendete Sprachbefehle auf.

3. Demonstration (30 Minuten):

- Zeigen Sie live an einem Amazon-Echo-Gerät, wie man Alexa aktiviert (normalerweise durch das Sagen von „Alexa“ oder „Echo“) und einfache Befehle gibt.

4. Interaktive Gruppenübung (60 Minuten):

- Teilen Sie die Teilnehmenden in Kleingruppen auf (je nach Zahl der Geräte).
- Jede Gruppe erhält ein Gerät.
- Geben Sie den Gruppen eine Liste mit verschiedenen Aufgaben und Befehlen, die sie mit ihren Geräten ausprobieren können. Zum Beispiel: „Frage Alexa nach dem heutigen Wetter“, „Bitte spiele ein Lied aus den 1960er-Jahren“, „Stelle einen Wecker für morgen früh ein“ usw.

5. Erfahrungsaustausch (30 Minuten):

- Lassen Sie jede Gruppe von ihren Erfahrungen berichten, welche Befehle sie ausprobiert haben und wie gut sie mit Alexa interagieren konnten.

6. Fortgeschrittene Funktionen (45 Minuten):

- Führen Sie fortgeschrittenere Funktionen vor, etwa das Erstellen von Einkaufslisten, Steuerung von Smart-Home-Geräten, Anrufe tätigen etc.
- Zeigen Sie, wie man Routinen erstellt, bei denen mehrere Aktionen mit einem einzigen Sprachbefehl ausgeführt werden.

7. Kreativer Teil (60 Minuten):

- Bitten Sie die Teilnehmenden, sich in Paaren oder einzeln eine unterhaltsame oder nützliche Anwendung auszudenken.
- Jedes Paar oder Individuum präsentiert seine Idee der Gruppe.

8. Abschluss und Ausblick (30 Minuten):

- Schließen Sie die Aktivität mit einer offenen Diskussion über Sprachassistenten ab und wie diese im Alltag unterstützen können.

Ziel und Zielgruppe: Die Methode richtet sich an ältere Menschen, die sich über die Möglichkeiten von Sprachassistenten informieren möchten.

Zahl der Teilnehmenden: Die Größe der Gruppe sollte zehn Personen nicht übersteigen, damit der Austausch untereinander gewährleistet werden kann.

Zeit/Dauer: Je nach Gruppengröße und Lerngeschwindigkeit kann diese Aktivität über mehrere Sitzungen verteilt werden. Geben Sie den einzelnen Sitzungen ausreichend Zeit, um Erfahrungen und Fragen zu diskutieren.

Benötigte/zu erstellende Materialien:

- Einladung, Flyer, Programm, Anmeldung
- Ein oder mehrere Geräte (je nach Gruppengröße)
- ggf. Smart-Home-Geräte
- Liste mit grundlegenden Sprachbefehlen
- Notizblöcke und Stifte

Räumliche Voraussetzungen: Räume entsprechend der Zahl der Kleingruppen

6.5 Vokabelsprechstunde mit Alexa – Die wichtigsten Internetbegriffe einfach erklärt

Viele ältere Menschen haben mit englischen Begriffen Schwierigkeiten und fühlen sich verunsichert. Sprachassistenten können dann eine praktische Hilfe sein, da sich das System „freihändig“ mit Sprachbefehlen bedienen lässt und Wissensfragen in der Regel verlässlich beantwortet werden. Für die Methode wird Alexa auf einem Amazon-Echo-Gerät genutzt. Durch diese Methode können Sie den Mitgliedern der Gruppe wichtiges Grundlagenwissen an die Hand geben, zudem lernen sie ganz nebenbei die Möglichkeiten von Alexa kennen.

Vorbereitung:

- Generell ist es sinnvoll, den Kenntnisstand der Teilnehmenden bei der Anmeldung abzufragen.
- Überlegen Sie sich im Vorfeld einige Sprachbefehle.
- Denken Sie daran, dass Sprachassistenten bei einem WLAN-Wechsel (neu) angemeldet werden müssen.

Ablauf:

1. Einführung und Grundlagen (10 Minuten):

- Erklären Sie die grundlegenden Funktionen von Alexa, zum Beispiel einen Wecker oder Timer stellen, Musik abspielen, die Nachrichten oder den Wetterbericht abrufen usw.
- Sammlungen von Befehlen können als Anreiz und Inspiration dienen. Erklären Sie, dass man Alexa auch Wissensfragen stellen kann.

2. Vokabelsprechstunde (30 Minuten):

- Zeigen Sie, wie man Alexa aktiviert. Normalerweise durch „Alexa“ sagen, kurz warten, bis Alexa visuell/akustisch reagiert, und dann einen einfachen Befehl geben, zum Beispiel: Alexa, erkläre mir das Wort „Update“.
- Jeder kann Alexa nun ein Wort nennen, dessen Erklärung er nicht kennt: Alexa, erkläre mir das Wort ...
- Unterstützen Sie notfalls mit der rich-

tigen Aussprache bei englischen Begriffen. Alexa erklärt dann das jeweilige Wort.

- Anschließend können Sie, wenn nötig, weitere Erklärungen liefern.
- Nachdem jeder sein Wort genannt hat, könnten Sie weitere Begriffe sammeln und von Alexa erklären lassen.

3. Abschluss und Ausblick (5 Minuten):

- Schließen Sie die Aktivität mit einer offenen Diskussion ab. Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Gedanken über Sprachassistenten im Allgemeinen und wie sie diese in ihrem Alltag nutzen könnten. Beenden Sie die Veranstaltung zum Beispiel mit dem „Witz des Tages“ auf Alexa.

Ziel und Zielgruppe: Die Methode richtet sich an ältere Menschen, die ihr Grundlagenwissen erweitern und sich über die Möglichkeiten von Sprachassistenten informieren möchten.

Zahl der Teilnehmenden: Die Größe der Gruppe sollte zehn Personen nicht übersteigen, damit der Austausch untereinander gewährleistet werden kann.

Zeit/Dauer: Ca. 45 Minuten – Die Methode kann aber natürlich über mehrere Sitzungen verteilt werden.

Benötigte/zu erstellende Materialien:

- Einladung, Flyer, Programm, Anmeldung
- Sprachassistent
- Stabile Internetverbindung
- Notizblöcke und Stifte

Räumliche Voraussetzungen:

Kursraum mit WLAN



6.6 Backen mit Alexa – Sprachassistenten nebenbei kennenlernen

Über das gemeinsame Backen mit einem Sprachassistenten lernen die älteren Menschen deren vielfältigen Einsatz direkt in der Praxis kennen.

Vorbereitung:

- Am besten nutzen Sie einen Sprachassistenten mit Display, zum Beispiel das Amazon-Echo-Show-Gerät oder Google Nest Hub, dieses ermöglicht es, sich die Rezepte anzeigen zu lassen.
- Sie können sich natürlich auch Alexa Skills zum Thema „Backen“ auf das Gerät laden; dies ist aber nicht unbedingt nötig. Verschiedene Skills finden Sie in der Alexa App. (Alexa Skills sind sprachaktivierte Apps, die das alexa-fähige Gerät um zusätzliche Funktionen ergänzen.)
- Suchen Sie sich im Vorfeld ein Backrezept aus und speichern Sie es am besten auf dem Gerät.
- Besorgen Sie die entsprechenden Zutaten.

- Sprachassistenten müssen bei einem WLAN-Wechsel (neu) angemeldet werden; bedenken Sie das bei den Vorbereitungen.

Ablauf:

1. Einführung und Grundlagen (10 Minuten):

- Beginnen Sie, indem Sie die Gruppe nach ihren Erwartungen und Vorstellungen zu Alexa fragen.
- Erklären Sie die grundlegenden Funktionen von Alexa, etwa Musik abspielen, Nachrichten abrufen, einen Wecker stellen oder einen Timer setzen usw.

2. Demonstration (5 Minuten):

- Zeigen Sie, wie man Alexa aktiviert: Normalerweise durch „Alexa“ sagen, kurz warten, bis sie reagiert, und dann einen einfachen Befehl geben.
- Lassen Sie sich zum Beispiel die Lieblingskuchen der Teilnehmenden anzeigen, zum Beispiel: „Alexa, zeig mir Rezepte für Blechkuchen“.

3. Backen (ca. 90 Minuten, abhängig vom entsprechenden Kuchen):

- Lassen Sie sich das gespeicherte Rezept anzeigen und vorlesen.
- Vergeben Sie die einzelnen Aufgaben.
- Nach der Fertigstellung wird der Kuchen in eine Form gegeben und in den Backofen geschoben. Stellen Sie mithilfe des Sprachassistenten einen Timer.

4. Während der Arbeits- und Backzeit:

Zeigen Sie, was der Sprachassistent alles kann, zum Beispiel:

- Die Teilnehmenden können ihr Lieblingslied abspielen lassen.
- Lassen Sie sich einen Witz erzählen.
- Fragen Sie nach dem Wetter für morgen.
- Lassen Sie sich Ihr Horoskop vorlesen.
- Erstellen Sie beispielhaft eine Einkaufsliste.

5. Abschluss und Ausblick – Gemeinsames Kuchenessen (30 Minuten):

- Schließen Sie die Aktivität mit einer offenen Diskussion ab. Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Gedanken über Sprachassistenten und wie sie

diese in ihrem Alltag nutzen könnten.

6. Variationen:

- Zur Adventszeit bietet sich ein gemeinsames Plätzchenbacken an.
- Natürlich kann man auch gemeinsam mit einem Sprachassistenten kochen, z. B. einen Gemüseeintopf.
- Auch Smart-Home-Produkte wie eine steuerbare Steckdose für z. B. die Kaffeemaschine können entsprechend eingebunden werden.

Ziel und Zielgruppe: Die Methode richtet sich an ältere Menschen, die gemeinsam backen und sich darüber hinaus über die Möglichkeiten von Alexa informieren und Alexa ausprobieren möchten. Dazu wird die Technik direkt in der Praxis angewendet.

Zahl der Teilnehmenden:

Maximal 5 Personen

Zeit/Dauer: 2-2,5 Stunden (je nach Rezept)

Benötigte Materialien/Technik

- Einladung, Flyer, Programm, Anmeldung
- Sprachassistent
- Backutensilien
- Zutaten

Räumliche Voraussetzungen:

Küche mit WLAN



Impressum

Herausgeber

**BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.**

Geschäftsführer Dr. Guido Klumpp
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn

Telefon 0228-249993-0
Fax 0228-249993-20
digitalpakt@bagso.de

www.digitalpakt-alter.de
www.facebook.com/digitalimalter
www.instagram.com/digitalimalter
www.twitter.com/digitalimalter
www.youtube.com/@digitalpaktalter

1. Auflage, Mai 2024

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative von

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Redaktion

Kerstin Allert, BAGSO
Stefanie Brandt, BAGSO Service Gesellschaft
Katharina Braun, BAGSO Service Gesellschaft
Astrid Mönnikes, BAGSO Service Gesellschaft
Daniel Hoffmann, BAGSO
Georg Huber, WiQQi
Josef Huber, WiQQi
Robin Stecken-Dorner, BAGSO

Layout

vierviertel – Agentur für Kommunikations-
design GmbH

Druck

Buch- u. Offsetdruckerei Häuser GmbH &
Co. KG

Bildnachweise

Cover/S.1 Freepik.com; S. 5 Janine Schmitz/
photothek.de; S.17 HFW Heußner; S.17 HFW
Fricke; S.19 Gräff; S.21 Hospital zum Heiligen
Geist; S.22 Bruchhäuser; S.23 Dr. Bettina
Horster; S.24 GESOBAU AG; S.26 Wilkes; S.28
G. Huber; S.42 WiQQi/Huber; S.2, S.9, S.10,
S.11, S.12, S.14, S.15, S.27, S.28, S.37, S.45,
S.48/Rückseite alle BAGSO/Sachs.

Die BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland.

Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Die BAGSO fördert ein differenziertes Bild vom Alter, das die vielfältigen Chancen eines längeren Lebens ebenso einschließt wie Zeiten der Verletzlichkeit und Hilfe bzw. Pflegebedürftigkeit.

Gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft tritt sie für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen – in Deutschland, in Europa und weltweit.





Die Handreichung „Chancen der Digitalisierung für Ältere eröffnen – Smarter Wohnen im Alter mit Tipps und Methoden zur Vermittlung“ des DigitalPakt Alter ist im Rahmen des Themenhalbjahrs **Im Alter zu Hause. Zu Hause digital: Chancen für das Wohnen im Alter** entstanden. Sie gibt einen praktischen Überblick über das Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung.