

# Technikunterstützte Spaziergruppen



Spaziergruppen sind eine beliebte Möglichkeit, um Teilhabe im Quartier zu fördern. Dieses niedrigschwellige Angebot fördert Bewegung, Gesundheit und den persönlichen Austausch zwischen Menschen. Es bietet sich an, bei einer regelmäßigen stattfindenden Spaziergruppe den Teilnehmenden auch Nutzung digitaler Technik näher zu bringen und kontextnah in die Aktion einzubauen.

## **Anleitung / Schritte**

Innerhalb einer Spaziergruppe von älteren Menschen, die sich regelmäßig für gemeinsame Spaziergänge trifft, besteht in den meisten Fällen bereits ein guter Austausch und Interesse daran, neue Fähigkeiten zu erlernen. Dies ist eine gute Voraussetzung, um den älteren Menschen hierbei auch digitale Techniken näher zu bringen.

### **Möglicher Ablauf:**

Während eines Spaziergangs in der Gruppe werden von den ehrenamtlichen Betreuenden Tablets oder Smartphones zur Verfügung gestellt.

Über Karten-Programme wird die Umgebung dargestellt und die Möglichkeit erläutert, den Spazierweg vorher betrachten zu können, die Entfernung zu messen, mögliche Barrieren zu entdecken oder sich Fotos der Strecke vorher anzusehen.

Auch weitere Optionen, wie Schrittzähler, Apps mit Bewegungsübungen oder Ähnliches können vorgestellt werden.

Die älteren Menschen bekommen die Möglichkeit, die Geräte selbst auszuprobieren und die Funktionen zu testen. Es können auch kleinere Aufgaben gestellt werden:

1. Folgen Sie dem Weg, der auf dem Tablet dargestellt ist.
2. Wählen Sie eine Übung aus der App aus und führen Sie diese mit den anderen Teilnehmenden durch.
3. Suchen Sie im Internet Informationen zu dem Denkmal, vor dem Sie stehen.
4. Schauen Sie auf der Schrittzähler- App nach, wie viele Schritte/Kilometer Sie heute gemeinsam gelaufen sind.

Digitale Geräte werden so spielerisch eingebunden. Der Spaß an dem Nutzen wird gesteigert und Ängste können ohne Druck abgebaut werden.

## **Weitere Hinweise**

### **Ziel und Zielgruppe:**

Teilnehmende von Spaziergruppen

### **Anzahl der Teilnehmenden:**

keine Angabe

### **Zeit / Dauer:**

1 - 2 Stunden

### **Benötigte Materialien:**

Entsprechende Technik

### **Räumliche Voraussetzungen:**

Geeignete Wegstrecke