



# Hands-on SHAFE

**Handbuch für  
Interessierte und  
Unterstützer\*innen**



**Co-funded by  
the European Union**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Informationen zum Dokument

### Organisation

AFEdemy

### Autor\*innen

Willeke van Staalduinen

Javier Ganzarain

Jonas Bernitt

### Mitwirkende Partner\*innen

Damon Berry

Renata Gonçalves

## STATUS

**Final**

### Abgabedatum

**Dezember 2022**

*Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autor\*innen widerspiegelt. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.*



## Contents

1	Einleitung .....	4
1.1	Ziele dieses Handbuchs.....	4
1.2	Struktur.....	4
2	Zielgruppen und Kursleiter*innen im Rahmen des Hands-on-SHAFE-Projektes.....	5
2.1	Zielgruppen näher erklärt.....	5
2.2	Kursleiter*innen und Moderator*innen für das Hands-on SHAFE-Lernkonzept ....	6
3	SHAFE: Das Lernen und seine Bestandteile .....	7
3.1	Warum SHAFE notwendig ist.....	7
3.2	Die Hands-on SHAFE E-learning-Plattform .....	8
3.3	Aufbau der Hands-on SHAFE Lernmodule .....	8
3.4	Die Hands-on SHAFE-Personas als Alltagsbeispiele .....	10
3.5	Die Hands-on SHAFE-Zertifizierung als Lernanreiz .....	11
4	Die Hands-on SHAFE Bereiche und deren Themen .....	12
	<b>ALLGEMEINES</b> .....	12
	<b>SMART</b> .....	13
	<b>HEALTHY</b> .....	15
	<b>BUILT</b> .....	16
	<b>BUSINESS</b> .....	18
5	Werden Sie assoziierter Partner .....	20



# 1 Einleitung

## 1.1 Ziele dieses Handbuchs

Dieses Handbuch soll Interessenvertreter\*innen aus Behörden, Organisationen, und Erwachsenenbildner\*innen dabei helfen, die Ergebnisse von Hands-on SHAFE zu nutzen, um SHAFE-Vermittler\*innen zu unterstützen. SHAFE-Vermittler\*innen sind Freiwillige, informelle oder formelle Betreuer\*innen oder Sozialunternehmer\*innen, die ihr eigenes SHAFE-Unternehmen gründen wollen. Das Handbuch enthält eine Anleitung, wie die entwickelten Schulungspakete genutzt werden können und wie Sie Lernende mit geringen Fähigkeiten oder Qualifikationen schulen können. Das Handbuch ist in den sechs Sprachen der Projektpartner\*innen verfügbar (Englisch, Niederländisch, Deutsch, Französisch, Polnisch und Portugiesisch).

Das Handbuch wird unter anderem folgende Punkte enthalten:

- Einführung in smarte, gesunde und altersfreundliche Umgebungen
- Bedürfnisse und Anforderungen von Lernenden mit geringen Fähigkeiten oder geringer Qualifikation, die auf lokaler Ebene arbeiten oder ehrenamtlich tätig sind
- Erfolgreiche Trainingsmethoden für Lernende mit geringen Fähigkeiten oder geringen Qualifikationen
- Methoden zur Einbeziehung von Lernenden mit geringen Fähigkeiten oder Qualifikationen
- Detaillierte Erläuterung aller verschiedenen Trainingspakete in Hands-on SHAFE

## 1.2 Struktur

Zunächst werden die Zielgruppe und mögliche Kursleiter\*innen für das Hands-on-SHAFE-Projekt vorgestellt. Im folgenden Kapitel werden die Inhalte der Lernplattform erläutert, wobei auf die gemeinsame Struktur und Reihenfolge der erstellten Module eingegangen wird. Darüber hinaus werden weitere Elemente vorgestellt, die zur Verbesserung des Lerneffekts beitragen können. Dazu zählen die sogenannten Personas. Diese werden in den Hands-on-SHAFE-Modulen in Lernaufgaben wie Quizzes dargestellt, um zu zeigen, wie die erworbenen Inhalte im Alltag angewendet werden können. Neben realistischen Anwendungsbeispielen enthalten die Lernmodule auch ein Zertifizierungssystem, bei dem die Lernenden je nach abgeschlossenen Lernmodulen oder -bereichen Anfänger- und Expertenzertifikate erhalten können. Der letzte Teil des Handbuchs gibt zudem einen detaillierten Überblick mit kurzen Erläuterungen zu den verschiedenen Lernfeldern und den spezifischen Lernmodulen.





## 2 Zielgruppen und Kursleiter\*innen im Rahmen des Hands-on-SHAFE-Projektes

### 2.1 Zielgruppen näher erklärt

Menschen, die weiterhin unabhängig leben und am gesellschaftlichen Alltag teilhaben wollen, brauchen Sicherheit zu Hause und auf der Straße sowie gute Versorgungsstrukturen.

Die Endnutzer\*innen, die Hauptzielgruppen der SHAFE-Maßnahmen, sind Menschen, die medizinisch oder pflegerisch versorgt werden müssen und die einen gesunden Lebensstil anstreben, um weiteren Erkrankungen vorzubeugen. Obwohl dies grundsätzlich alle Altersgruppen und Gesundheitszustände betrifft, sind ältere Menschen, Menschen mit Einschränkungen sowie deren Angehörige die primäre Zielgruppe des Projekts.

#### Lernende ohne bestimmte Kenntnisse oder Qualifikationen

Erasmus+ konzentriert sich auf die Einbeziehung von Lernenden mit geringeren Fähigkeiten und/oder Qualifikationen und darauf, ihnen geeignete Lernangebote zur Verfügung zu stellen. In der ersten Phase des Projekts wurde untersucht, wie diese Menschen einbezogen werden können und worauf sie beim Lernen achten müssen. Diese Erkenntnisse wurden bei der Entwicklung der Module berücksichtigt. Zum Beispiel durch die Konzentration auf kurze Sätze, Illustrationen oder interaktive Quizze. Mehr über die Ergebnisse der Untersuchung in der ersten Phase des Projekts können Sie auch im European Hands-on SHAFE Synthesis Report nachlesen, der internationale Expert\*innenmeinungen und Forschungsergebnisse zusammenfasst. Der Bericht kann durch Klicken auf die Schaltfläche unten oder unter diesem Link aufgerufen werden: [https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_o1\\_european\\_synthesis\\_report\\_final\\_v01.03.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_european_synthesis_report_final_v01.03.pdf).

**Der europäische Hands-on SHAFE Synthesis Report (2020)**





## 2.2 Kursleiter\*innen und Moderator\*innen für das Hands-on SHAFE-Lernkonzept

Um Menschen mit geringeren Fähigkeiten oder Qualifikationen einzubeziehen, sind die Vermittler\*innen und Interessenvertreter\*innen von großer Bedeutung. Sie haben direkten Zugang zu den Zielgruppen, z. B. bei Nachbarschaftstreffen oder zu informell und formell Pflegenden. Die Hands-on SHAFE Kurse können online angeboten werden. Darüber hinaus stehen auch Druckvorlagen zur Verfügung, um das Material offline nutzen zu können. Die Lernaufgaben können dabei in Gruppen oder in Einzelarbeit bearbeitet werden.

Die Bedürfnisse von Menschen im fortgeschrittenen Alter oder mit Behinderungen müssen besonders berücksichtigt werden. In vielen Fällen können die SHAFE-Vermittler\*innen ihre Unterstützung auf selbständiger Basis leisten. In anderen Bereichen oder in manchen Fällen ist mehr Fachwissen gefragt. Hier bietet es sich an qualifizierte Personen hinzuzuholen. Gut ausgebildete und vorbereitete Freiwillige können hier hilfreich sein. Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über die verschiedenen SHAFE-Vermittler\*innen gegeben, die im Rahmen des Hands-on SHAFE-Projekts angesprochen werden:

### Freiwillige



Es gibt Freiwillige jeden Alters, mit unterschiedlichen Interessen und Kompetenzen. Abgesehen von einer kleinen Aufwandsentschädigung und Kostenerstattung werden Freiwillige in der Regel nicht für die von ihnen geleistete Arbeit bezahlt. Die Motivation für die Arbeit entspringt in der Regel dem Willen etwas Gutes für die Gesellschaft zu tun. SHAFE-Freiwillige können in erster Linie an der Verbesserung des sozialen oder physischen

Umfelds arbeiten, indem sie z. B. beim Einkaufen, bei der Organisation von Versammlungen, bei der Beratung in finanziellen oder rechtlichen Angelegenheiten oder bei der aktiven politischen Beteiligung an Nachbarschaftsangelegenheiten und vielen anderen Aufgaben unterstützen.

### Pflegende Angehörige



Pflegende Angehörige kümmern sich um Kinder, Enkel, Eltern, Nachbar\*innen, Freund\*innen oder Familienmitglieder, die pflegebedürftig sind. Ganz allgemein können sie von SHAFE bei der Verbesserung des digitalen, sozialen und physischen Umfelds unterstützt werden, um die Chancen auf ein unabhängiges Leben, die Gesundheit und das Wohlbefinden der von ihnen betreuten Person zu verbessern. Sie führen verschiedene Aktivitäten durch,

organisieren die Alltagspflege, arrangieren Wohnungsanpassungen, Mobilitätsmaßnahmen, usw.

### Pflegekräfte



Aufgrund des Trends zu einem selbstbestimmten Leben und der zunehmenden Nachfrage nach häuslicher Pflege sehen sich Pflegekräfte, Krankenpfleger\*innen und andere Beschäftigte im Sozial- und Gesundheitswesen mit der Aufgabe konfrontiert, betroffene Personen zu Hause zu pflegen. Um die Pflege zu Hause gewährleisten zu können, muss die digitale und physische Arbeitsumgebung verbessert werden. Zum Beispiel, um die

Leistung zu Hause zu verwalten, um Alarm- und Sicherheitsfunktionen bereitzustellen oder um



die Arbeitsbedingungen zu verbessern. SHAFE-Pflegekräfte profitieren von Hands-on SHAFE um die häuslichen Bedingungen zu verbessern.

## Öffentliche und private Ausbildungsreinrichtungen



Eine weitere Gruppe von potenziellen Interessent\*innen für die Hands-on-SHAFE-Module sind öffentliche oder private Bildungs- und Ausbildungseinrichtungen oder andere Organisationen wie Bibliotheken, Genossenschaften, Vereine oder andere Nichtregierungsorganisationen. Sie könnten zum Beispiel die entwickelten Hands-on-SHAFE-Inhalte in ihre bestehenden Angebote einbetten oder sie sogar nutzen, um neue Angebote wie Workshops oder verschiedene Beratungsdienste zu schaffen.

## Soziale Unternehmer\*innen



Die letzte Gruppe von potentiellen SHAFE-Unterstützer\*innen sind Menschen, die ein SHAFE-Geschäft aufbauen wollen. Sie möchten Dienstleistungen und Produkte für Endnutzer\*innen anbieten und ihren Lebensunterhalt mit diesem Geschäft verdienen. Zum Beispiel digitale Dienstleistungen, Architekturberatung, Reinigungsdienste, Gartenarbeit, Schönheit und Wellness, Freizeitangebote für Endnutzer, die unabhängig zu Hause leben und an der Gesellschaft teilhaben wollen.

# 3 SHAFE: Das Lernen und seine Bestandteile

## 3.1 Warum SHAFE notwendig ist

Smarte, anpassungsfähige und inklusive Lösungen können dazu beitragen, ein unabhängiges Leben zu unterstützen.

Ein ganzheitlicher Ansatz, der das soziale und physische Umfeld verbessert und durch digitale Dienste unterstützt wird, ermöglicht eine bessere Gesundheits- und Sozialfürsorge und fördert nicht nur ein unabhängiges Leben, sondern auch Gleichberechtigung und eine aktive Teilnahme an der Gesellschaft. Dieser Ansatz folgt den Leitlinien der Vereinten Nationen und den Zielen für nachhaltige Entwicklung (insbesondere den Zielen 3 und 11). Diese besagen, dass ein nachhaltiges Umfeld für alle Altersgruppen die Grundlage für eine bessere Zukunft für die gesamte Bevölkerung darstellt. Die Herausforderungen verschiedener Sektoren wie IKT, Bauwesen und Stadtplanung, Gesundheits- und Sozialfürsorge sowie die Herausforderungen für Bürger\*innen und ihre Gemeinschaften sind miteinander verknüpft. Die Bewältigung dieser Herausforderungen wird das Bewusstsein und die Unterstützung für die Schaffung und Umsetzung smarter, gesunder und inklusiver Umgebungen für heutige und künftige Generationen fördern.

Die Gemeinschaft ist das physische, soziale und kulturelle Ökosystem, das den Menschen umgibt, das auf Beziehungen des Vertrauens, des Teilens, der Solidarität und der Intimität aufbaut, indem die Menschen soziale, kulturelle und identitätsstiftende Bezüge finden, sich sozialisieren und ihren Alltag leben. Die objektiven Umweltbedingungen (Verschmutzung, Zugänglichkeit, Mobilität, Sicherheit, Komfort) beeinflussen die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bürger\*innen, insbesondere im Zusammenhang mit dem Klimawandel, und wirken sich somit auf die gesamte Gemeinschaft aus.



Wir unterstützen Maßnahmen, die Partnerschaften zwischen technologischer und digitaler Innovation, Architektur, Stadtplanung, Sozial- und Gesundheitswissenschaften fördern, um solidarische Gemeinschaften zu schaffen. Diese sollen das Potenzial jedes Sektors nutzen, um die Würde aller Menschen zu fördern, unabhängig ihres Alter, ihres Geschlecht, ihrer gesundheitlichen, sozialen, bildungsbezogenen, wirtschaftlichen, kulturellen und identitätsbezogenen Dispositionen.

### SHAFE in ganz Europa

Um verschiedene Angebote hervorzuheben und die Umsetzung smarter, gesunder und altersfreundlicher Umgebungen zu fördern, hat das Hands-on SHAFE-Projekt diese in einem Kompendium zusammengefasst. Jedes Angebot wird detailliert beschrieben. Dabei wird auch der Sektor und das Land des Angebotes beschrieben. Sie können auf den Bericht zugreifen, indem Sie auf die Schaltfläche unten oder auf diesen [Link](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf) klicken: [https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_o1\\_compendium\\_of\\_good\\_practices\\_final\\_v01.05.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf).

**Das Hands-on SHAFE Kompendium der guten Praxisbeispiele**

## 3.2 Die Hands-on SHAFE E-learning-Plattform

Die E-Learning-Plattform "Hands-on SHAFE" ist in die Website (<http://www.hands-on-shafe.eu/de>) eingebettet. Hier können alle Lernmodule (mehr Details in Kapitel 3.3) online und in allen Sprachen abgerufen werden. Um die Orientierung zu erleichtern, wurde zusätzlich ein kurzes **TUTORIAL** erstellt ([https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_tutorial\\_de.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_tutorial_de.pdf)).

## 3.3 Aufbau der Hands-on SHAFE Lernmodule

Das Lernkonzept von Hands-on SHAFE baut auf den Bereichen SMART, HEALTHY und BUILT Environments auf. Jeder Block enthält mehrere Lernmodule, die Schulungen aller Art bieten, zum Beispiel: **HEALTHY 02 Lebensweise und Therapie**, **BUILT 07 Mobilität im Freien** oder **SMART 03 SMS schreiben**. Neben diesen SHAFE-Bereichen stehen eine ganze Reihe von Lernmodulen zur Verfügung, um ein SHAFE-Unternehmen zu gründen. Einen vollständigen Überblick über die Lernbereiche und Module finden Sie in Kapitel 4. Jedes Lernmodul ist in Niederländisch, Englisch, Deutsch, Französisch, Polnisch und Portugiesisch verfügbar.



## Aufbau der Module

Alle Lernmodule folgen dieser Struktur:

- Überblick über die Lernziele
- Kapitel
- Zielgruppe(n)
- Folien zur Erläuterung des Lerninhalts
- Zusammenfassung der erworbenen Fähigkeiten am Ende eines jeden Kapitels und Moduls
- Quizfragen zur Bewertung des Lernfortschritts
- Vorschläge für die nächsten Lernmodule
- Möglichkeiten zur Wiederholung der Kapitel oder des gesamten Moduls

## Lernablauf

Es gibt keine festgelegte Reihenfolge der Module. Im Allgemeinen kann jedes Modul unabhängig voneinander absolviert werden. Am Ende eines jeden Moduls wird angegeben, welche möglichen nächsten Schritte unternommen werden können.

Manchmal geht es um das grundlegende und fortgeschrittene Erlernen von SHAFE-Fähigkeiten. Bei den SMART-Lerninhalten könnte beispielsweise das Modul **SMART 02 Telefonieren mit dem Smartphone** als grundlegend angesehen werden, während das Modul **SMART 06 Tragbare Technologie** fortgeschrittener ist und sich an Lernende richtet, die bereits andere SMART-Lernmodule behandelt haben. Es gibt Fälle, in denen es für das Verständnis eines bestimmten Moduls besser ist, zuerst ein anderes Modul zu absolvieren, daher wird in der Einführung zu jedem Modul auf die Abhängigkeiten hingewiesen.

Eine weitere Möglichkeit, die Module miteinander zu verbinden, sind die sogenannten Personas, die in Kapitel 3.4 näher erläutert werden. Die sechs Personas sind fiktive Charaktere, welche mit bestimmten Themen verknüpft wurden. Um einen guten Weg zu finden, diese Personas zu unterstützen, werden die Lernenden aufgefordert, Lösungen in den verschiedenen Lernmodulen zu finden.

## Online und als PDF

Alle Lernmodule sind als digitales, interaktives Lernwerkzeug auf der E-Learning-Plattform oder im PDF-Format verfügbar. Für Lernende, die nicht über digitale Kenntnisse verfügen oder keinen Laptop oder Computer besitzen, können Hands-on-SHAFE-Kursleiter\*innen Ausdrücke des Lernmaterials bereitstellen.



### 3.4 Die Hands-on SHAFE-Personas als Alltagsbeispiele

Die SHAFE-Lernplattform nutzt sechs Charaktere (Personas) um die potenziellen Bedürfnisse und Herausforderungen der Endnutzer\*innen darzustellen. Die Personas nutzen zum Beispiel einen Rollstuhl oder streben eine gesündere Lebensweise an. Mit ihrer Hilfe können sich die Lernenden ganz praktisch orientieren. Nachfolgend finden Sie weitere Informationen zu den Personas. Außerdem können Sie die Personas auf der Website finden, indem Sie auf **MEET** klicken oder diesem Link folgen: <https://hands-on-shafe.eu/de/meet>.



**Cornelia (67)** ist Rentnerin und hat ihren Mann vor 2 Jahren verloren. Seit dem Verlust ihres Mannes meidet sie soziale Kontakte und sogar einige der Aktivitäten, an denen sie früher teilgenommen hat. Sie fühlt sich traurig und müde, und hat einen ungewöhnlichen Gedächtnisverlust festgestellt.



**António (33)** ist Journalist und arbeitet derzeit von zu Hause aus. Er hat einige gesundheitliche Probleme und möchte seinen Lebensstil, insbesondere seine Essgewohnheiten, ändern. Außerdem möchte er ein eigenes Unternehmen gründen und neue Leute kennenlernen. António ist auf einen Rollstuhl angewiesen.



**Maria (84)** lebt mit ihrer Tochter und ihrem Enkel in einer Wohnung im 3. Stock ohne Zentralheizung und ohne Aufzug in einer ländlichen Gegend. Sie hat mehrere chronische Krankheiten und bekommt viele verschiedene Medikamente verschrieben.



**Nikos (50)** lebt unabhängig mit seiner Frau und betreibt ein eigenes Geschäft in einem kleinen Dorf. Sie arbeiten gemeinsam in dem Geschäft und haben derzeit finanzielle Probleme. Er hat Diabetes, einen hohen Cholesterinspiegel, hohen Blutdruck und eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung und fühlt sich nicht in der Lage, mit seinen Krankheiten umzugehen.



**Tom (70)** ist ein Mann mit leichten kognitiven und körperlichen Einschränkungen, insbesondere bei motorischen Aufgaben wie der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und langem Stehen. Er lebt mit seiner Frau in einem Wohnblock in der Nähe eines Pflegeheims und wird von dessen häuslichen Pflegediensten unterstützt.



**Teresa (83)** und ihr 87-jähriger Ehemann leben in einer kleinen Wohnung im dritten Stock ohne Aufzug in einem städtischen Gebiet. Ihr Ehemann hat mehrere chronische Krankheiten und wird immer abhängiger von ihr. Teresa hat zunehmend Schwierigkeiten, sich um ihn zu kümmern.



### 3.5 Die Hands-on SHAFE-Zertifizierung als Lernanreiz

Um den Lernenden einen Anreiz zu geben, sich neue Fähigkeiten anzueignen und die Lernmodule abzuschließen, beinhaltet Hands-on SHAFE ein Zertifizierungssystem um sein Wissen selbst zu überprüfen. Dabei können die Lernenden nach Abschluss aller Hands-on SHAFE-Module in einem Bereich ein Quiz beantworten. Dabei müssen 28 Fragen mit einer Erfolgsquote von 50% beantwortet werden, um ein "Basic"-Abzeichen zu erhalten. Bei einer Erfolgsquote von 75% wird ein "Profi"-Abzeichen vergeben. Die Lernenden erhalten einen Code, um die Zertifikate herunterzuladen.

Zusätzlich zu den bereits vorgestellten Quizfragen gibt es auch ein zusammenfassendes Quiz, bei dem die Lernenden auch ein "Hands-on-SHAFE-Vermittler\*in"-Abzeichen erhalten können. Hierfür müssen die Lernenden eine Erfolgsquote 75% haben und insgesamt 40 Fragen beantworten.

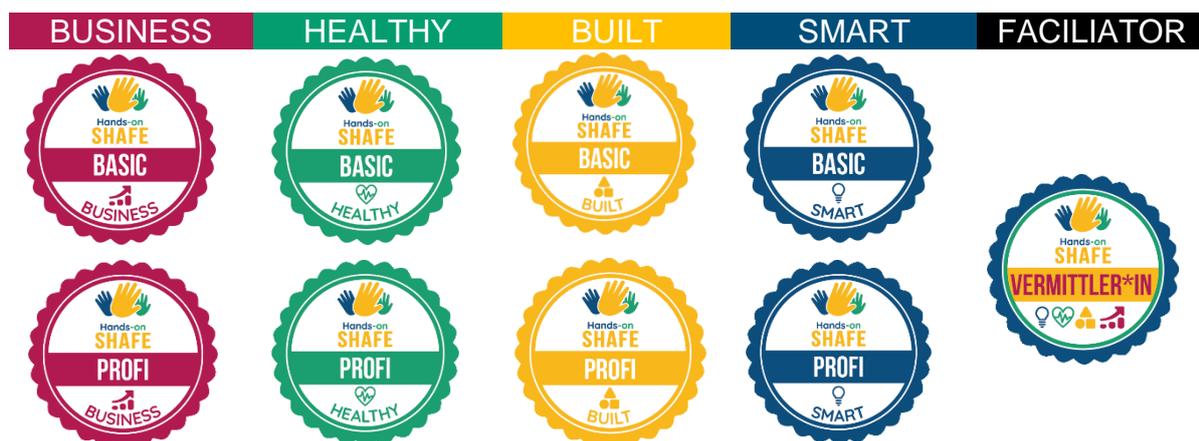
Neben der Möglichkeit, als Lernender eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten, gibt es auch die Möglichkeit, als Trainer Teilnahmebescheinigungen für Andere zu erstellen. Vorlagen zur Erstellung solcher Teilnahmezertifikate können von der E-Learning-Plattform heruntergeladen werden, sind in verschiedenen Sprachen verfügbar und können mit wenigen Handgriffen auf unterschiedliche Schulungsumgebungen zugeschnitten werden. Damit können Trainer den Teilnehmenden ihrer eigenen Hands-on-SHAFE-Trainingsaktivitäten Teilnahmezertifikate aushändigen.

Sie finden die Quizfragen für die Zertifizierung sowie die Vorlagen für die Zertifikate als Trainer, indem Sie im Menü der E-Learning-Plattform auf **ZERTIFIKAT** klicken oder unter diesem Link: <https://hands-on-shafe.eu/de/certificate>.

Tabelle 1: Überblick der Zertifikate

Zertifikate		STUFEN		
		Basic	Professional	Facilitator
Bereiche	SMART	50% von 28 Fragen (14 Punkte)	75% von 28 Fragen (21 Punkten)	75% von 40 anspruchsvolleren Fragen (30 Punkte)
	HEALTHY	50% von 28 Fragen (14 Punkte)	75% von 28 Fragen (21 Punkten)	
	BUILT	50% von 28 Fragen (14 Punkte)	75% von 28 Fragen (21 Punkten)	
	BUSINESS	50% von 28 Fragen (14 Punkte)	75% von 28 Fragen (21 Punkten)	

Tabelle 2: Überblick der Abzeichen





## 4 Die Hands-on SHAFE Bereiche und deren Themen

Die folgenden Lernmodule finden Sie unter **LERNEN** auf der Online-Lernplattform oder unter diesem Link: <https://hands-on-shafe.eu/de/lernen>. Alle Module sind in Niederländisch, Englisch, Deutsch, Französisch, Polnisch und Portugiesisch verfügbar.

### ALLGEMEINES

Dieses allgemeine Lernpaket versorgt die Lernenden mit Hintergrundinformationen zum SHAFE-Konzept und zu dem Hands-on SHAFE-Lernmaterial. Das Modul ist ein guter Einstieg in das Thema. Sie finden das Lernpaket, indem Sie auf die Schaltfläche unten klicken oder unter diesem Link: <https://hands-on-shafe.eu/de/allgemeines>



#### **ALLGEMEINES 01: SHAFE und Ich. Einführung in Smart Healthy Age-Friendly Environments**

Smarte, gesunde und altersfreundliche Umgebungen beziehen sich gleichermaßen auf Menschen und Orte. Sie kombinieren Architektur (Wohnungen, öffentliche Räume und Gebäude) mit intelligenten Anwendungen der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT). Sie fördern so soziale Teilhabe und gesunde Lösungen und ermöglichen ein unabhängigeres Leben, eine bessere Teilhabe an der Gesellschaft und mehr Wohlbefinden.



#### **ALLGEMEINES 02: Kommunikations- und Präsentationstechniken**

Dieses Modul wird Ihnen dabei helfen Kommunikationsprozesse besser zu verstehen. Dabei wird verdeutlicht, wie wichtig es ist, die Bedürfnisse und Wünsche der eigenen Zielgruppe, zu verstehen. Außerdem werden effektive Strategien zum Umgang mit Konfliktsituationen gezeigt, die zu einer bestmöglichen Kommunikation der eigenen Ideen verhelfen.



**Klicken Sie hier um auf die ALLGEMEINES-Lernmodule zuzugreifen**



## SMART

Das SMART-Module vermittelt einen Einstieg in verschiedene digitale Anwendungen. Es zeigt, wie das Internet und mobile Technologien genutzt werden können und möchte ein smartes, gesundes Altern zu Hause und in der Gemeinschaft zu unterstützen. Sie finden das Lernpaket, indem Sie auf die Schaltfläche unten oder unter diesem Link klicken: <https://hands-on-shafe.eu/de/smart>.



### SMART 01: Mobile Technologie

In diesem Modul werden Sie lernen, welche Arten von mobilen Geräten existieren, welches am besten zu Ihnen passt und wie Sie das Gerät einrichten können.



### SMART 02: Telefonieren mit einem Smartphone

Dieses Modul beschreibt, wie man mit einem Smartphone telefonieren kann. Das Modul hat einen praktischen Ansatz und ist als Ressource für diejenigen gedacht, die selbst mit mobiler Technologie arbeiten. Es kann auch als Nachschlagewerk verwendet werden, um weniger versierten Nutzer\*innen zu helfen, mit dem Smartphone zu telefonieren.



### SMART 03: SMS schreiben

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, über ein Smartphone per Textnachricht zu kommunizieren. Dieses Modul gibt eine kurze Einführung zum Senden von Textinformationen als SMS, E-Mails oder Nachrichten in Social Media, sowie über Apps wie WhatsApp und ähnliche Anwendungen.



### SMART 04: Mobile Sicherheit

In den letzten Jahrzehnten haben sich mobile Geräte weiterentwickelt. Dies hat den mobilen Zugang zu Bankgeschäften, Apps und dem Internet ermöglicht. Mit diesen neuen Funktionen wächst auch die Sorge um die Datensicherheit. In diesem Modul werden wir über Datenschutz, das Erstellen und Ändern von Passwörtern, sicheres Surfen im WLAN und den Schutz vor Cybermobbing und sogenannten Internet-Trollen sprechen.



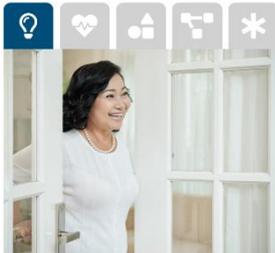
### SMART 05: Kalender, Karten und Wecker

Dieses Modul befasst sich mit einigen der fortgeschrittenen Anwendungen eines Mobiltelefons, die bei der Organisation Ihres Tages nützlich sein können. Die Apps "Kalender", "Uhr" und "Google Maps" sind sehr nützlich, um sich an Termine zu erinnern und den Weg zu diesen zu finden.



### SMART 06: Tragbare Technologie

Die SMART-Module 1, 2 und 3 konzentrierten sich auf mobile Geräte, SMART-Modul 4 befasste sich mit der mobilen Sicherheit, während SMART-Modul 5 die Nutzung von Karten und Kalendern auf mobilen Endgeräten thematisierte. Der nächste Schritt ist die Betrachtung von tragbarer Technologie. Wir werden uns auf Geräte für Gesundheit, Wohlbefinden und Lifestyle konzentrieren und ein besonderes Augenmerk auf Smartwatches legen..



### SMART 07: Einführung in Sicherheitsschlösser

Dieses Modul bietet einen Überblick über Sicherheitsschlösser, die von den Polizeibehörden beworben werden, um Wohnungseinbrüche zu minimieren. Dabei geht es nicht um hochtechnische Lösungen, sondern um intelligente, kreative Strategien, die in den meisten Häusern einfach und mit geringem Aufwand eingebaut werden können. Passende Lösungen, können älteren Menschen das Leben leichter machen und ihnen Unabhängigkeit und ein besseres Selbstvertrauen ermöglichen.



### SMART 08: Einführung in Funksteckdosen

Dieses Modul gibt einen Überblick über einfache handelsübliche Steckdosen, die mit einer Fernbedienung ein- und ausgeschaltet werden können. Es handelt sich hierbei um eine einfache technische Lösung, welche in den meisten Wohnungen kostengünstig umgesetzt werden kann.



[Klicken Sie hier um auf die SMART-Lernmodule zuzugreifen](#)



## HEALTHY

Der WHO zufolge ist Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Der HEALTHY- Bereich möchte die entsprechenden Gesundheitskompetenzen stärken. Der Lernbereich umfasst gesunde Lebensführung, Therapien (Medikamente oder Behandlung, psychologische oder physische Therapie), Demenz und andere kognitive Beeinträchtigungen, chronische Krankheiten und körperliche Beeinträchtigungen sowie deren Verknüpfung mit IKT und dem physischen und sozialen Umfeld. Sie finden das Lernpaket, indem Sie auf die Schaltfläche unten oder unter diesem Link klicken: <https://hands-on-shafe.eu/de/healthy>.



### HEALTHY 01: Gesundheit und Wohlbefinden

Diese Einheit vermittelt Ihnen relevante Kenntnisse zum den Themen Gesundheit und Wohlbefinden und gibt einen Einblick in das Gesundheitsmanagement.



### HEALTHY 02: Lebensweise und Therapie

Dieses Modul gibt Ihnen einige Tipps zu gesunder und erschwinglicher Ernährung, Sport, sicherer Anwendung von Medikamenten und Wellness-Therapien.



### HEALTHY 03: Chronische Erkrankungen

In diesem Modul erhalten Sie Informationen über einige chronische Krankheiten, einschließlich der damit verbundenen Risikofaktoren und wie Sie gegen solche Erkrankungen vorbeugen können. Außerdem erhalten Sie einige Tipps, wie Sie mit einer chronischen Krankheit leben und Freund innen oder Verwandten mit einer chronischen Erkrankung unter der Berücksichtigung von Ratschlägen der Hausärzt\*innen helfen können.



### HEALTHY 04: Körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen

In diesem Modul lernen Sie etwas über körperliche und sensorische Beeinträchtigungen, einschließlich Techniken und Strategien zur Bewältigung dieser Umstände und zur Verlangsamung oder Vermeidung ihrer Entwicklung.



### HEALTHY 05: Kognitive Beeinträchtigungen und Demenz

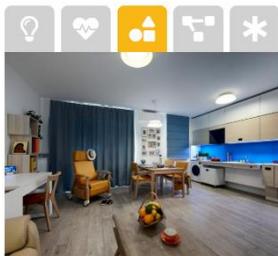
In diesem Modul lernen Sie etwas über kognitive Beeinträchtigungen und Demenz. Hierzu gehören Techniken und Strategien zur Bewältigung dieser Zustände und zur Verringerung des Risikos, an Demenz zu erkranken.

[Klicken Sie hier um auf die HEALTHY-Lernmodule zuzugreifen](#)



## BUILT

Die Module zum Thema BUILT konzentrieren sich auf die Bereiche Wohnen, öffentliche Räume, Gebäude und Mobilität. Diese Bereiche machen die physische Dimension der altersfreundlichen Umwelt aus. Zweifellos hat die gebaute Umwelt einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Je sicherer, komfortabler, smarter und pflegeleichter die gebaute Umwelt ist, desto mehr Menschen können gesund bleiben. Das Lernpaket finden Sie, wenn Sie auf die Schaltfläche unten oder auf diesen Link klicken: <https://hands-on-shafe.eu/de/built>.



### **BUILT 01: Basic**

In diesem Modul erfahren Sie, warum es wichtig ist, bei der Planung von Häusern und Wohnungen das Altern mit zu bedenken. Wer direkt barrierearm baut, kann gelassen in die Zukunft schauen.



### **BUILT 02: Ein altersgerechtes Zuhause**

In diesem Modul lernen Sie die grundlegenden Merkmale einer altersgerechten Wohnung kennen. Es ist empfehlenswert, diese zu berücksichtigen, wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, altersgerechte Anpassungen in seiner oder ihrer Wohnung benötigt.



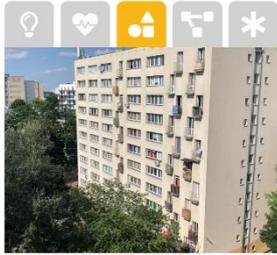
### **BUILT 03: Demenzfreundliches Zuhause**

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Ihr Zuhause organisieren und entsprechend anpassen können, um einen sicheren und freundlichen Raum für Menschen mit Demenz und ihre Betreuer\*innen zu schaffen.



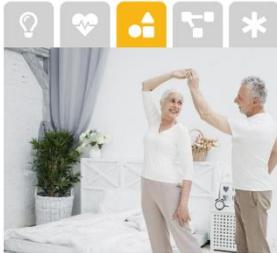
### **BUILT 04: Altersfreundliche Dienstleistungen**

In diesem Modul lernen Sie altersfreundlichen Dienstleistungen kennen, die ein unverzichtbarer Bestandteil eines altersgerechten Stadtviertels sind. Ihre Verfügbarkeit und Zugänglichkeit haben einen großen Einfluss auf die Lebensqualität aller Bewohner\*innen, insbesondere die der älteren Menschen.



### **BUILT 05: Natur und gebaute Umwelt**

In diesem Modul werden Sie lernen, wie die Natur unsere Gesundheit beeinflussen kann und was wir tun können, um eine grünere und gesündere Umwelt zu schaffen.



### **BUILT 06: Mobilität zu Hause**

In diesem Modul werden Sie lernen, wie Wohnungen sicher eingerichtet werden können und wie dadurch das Risiko von Stürzen gesenkt werden kann.



### **BUILT 07: Mobilität im Freien**

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie die Mobilität älterer Menschen im Freien verbessern können



[Klicken Sie hier um auf die BUILT-Lernmodule zuzugreifen](#)



## BUSINESS

Studien der Europäischen Union zufolge wird die Überalterung der Bevölkerung in den nächsten zwanzig Jahren erheblich zunehmen. Diese demografischen Veränderungen in unserer Gesellschaft haben bereits begonnen. SHAFE Produkte und Dienstleistungen sind ebenso wie soziale Initiativen Teil der Lösungen, die unsere Gesellschaft altersfreundlicher machen können. Das BUSINESS-Schulungspaket zielt darauf ab, Unternehmer\*innen, die sich für SHAFE-Dienstleistung interessieren, zu unterstützen. Das Modul soll ihnen die geeigneten Werkzeuge an die Hand gibt, um ihr Projekt unter den bestmöglichen Bedingungen zu starten und zu entwickeln. Sie finden das Lernpaket, indem Sie auf die Schaltfläche unten oder unter diesem Link klicken: <https://hands-on-shafe.eu/de/business>.



### **BUSINESS 01: Die Phasen der Unternehmensgründung**

In diesem Modul erhalten Sie einen Überblick über alle Schritte, die zur Gründung eines Unternehmens gehören. Sie lernen die Bedeutung jedes einzelnen Schrittes kennen.



### **BUSINESS 02: Erfolgreiche Unternehmensgründung**

In diesem Modul werden Sie lernen, welche Faktoren bei der Gründung eines Unternehmens zusammenpassen müssen. Sie werden lernen Ihre Motivation, Fähigkeiten und Bedürfnisse zu analysieren und erfahren, ob diese zu einem SHAFE Unternehmen passen könnten.



### **BUSINESS 03: Ausarbeitung der Idee**

Sie haben sich schon sehr konkrete Gedanken gemacht und möchten bei der Entwicklung Ihres Unternehmensprojekts einen Schritt weiter gehen? In dieser Trainingseinheit erfahren Sie, warum und wie Sie Ihre Idee organisieren und gestalten können.



### **BUSINESS 04: Marktstudie**

In diesem Modul wird erklärt, was eine Marktstudie ist, warum sie ein wichtiger Teil des Geschäftsentwicklungsprozesses ist und wie sie durchgeführt wird. Es geht dabei nicht um die Manipulation von Umfragen an Daten und Statistiken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch einfach Ihr Umfeld beobachten und analysieren können.



### **BUSINESS 05: Geschäftsmodell und Strategie**

Dieses Modul soll Ihnen helfen, das Wirtschaftsmodell und die Strategie Ihres zukünftigen Unternehmens zu erarbeiten.



### **BUSINESS 06: Finanzprognose**

In diesem Modul lernen Sie, Ihre eigenen Finanzprognosen zu erstellen.



### **BUSINESS 07: Unternehmensplan**

Wenn es soweit ist, muss Ihr Geschäftsprojekt verschiedenen Partner\*innen vorgestellt werden. Der Businessplan soll Ihnen helfen, Ihr Projekt in wenigen Minuten klar und prägnant zu präsentieren.



[Klicken Sie hier um auf die BUSINESS-Lernmodule zuzugreifen](#)



## 5 Werden Sie assoziierter Partner und helfen Sie uns, Hands-on SHAFE für mehr Menschen zugänglich zu machen

Wenn Ihnen die Lernmaterialien gefallen und Sie eine Idee oder einen Vorschlag haben, das Hands-on-SHAFE-Angebot zu nutzen oder zu erweitern, könnten Sie auch in Erwägung ziehen, assoziierter Partner und aktiver Teil des Projekts zu werden!

Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, z.B. die Lernmodule in andere Sprachen zu übersetzen oder sich mit anderen assoziierten Partnern über gemeinsame Ergebnisse bei der Nutzung der Materialien auszutauschen. Seien Sie einer der Ersten, die von den Innovationen in Hands-on SHAFE erfahren und tragen Sie selbst zu den Lerninhalten bei. Worauf warten Sie noch?

Um ein assoziierter Partner zu werden, nehmen Sie bitte über das Fenster **KONTAKT** im Menü der Lernplattform (<https://hands-on-shafe.eu/de/kontakt>) Kontakt mit uns auf. Hinterlassen Sie einfach Ihre E-Mail-Adresse und teilen Sie uns mit, warum Sie daran interessiert sind, assoziierter Partner zu werden, und wir werden uns bei Ihnen melden. Wenn Sie weitere Fragen zu Hands-on SHAFE haben, können Sie sich auch an den Projektkoordinator oder an alle nationalen Partner wenden, die an dem Projekt beteiligt waren.

### KONTAKT!

**Projektkoordination**, bei Fragen des Projektmanagements und der Finanzen.

**Technische Koordination**, bei Fragen im Zusammenhang mit Daten und Datenschutz, technischen Fragen und zur Nutzung der Tools.

Länderspezifische Kontaktperson:



- o Frankreich
- o Deutschland
- o Irland
- o Polen
- o Portugal
- o Niederlande

Name \*

E-Mail-Adresse \*

Kommentare \*

**ABSENDEN**