IAF-Weiterbildungsprogramm

Kursreihe: **«Neugier – Begegnung – Erfahrungsaustausch: Pfeiler für Wohlbefinden und ein gesundes Leben»**

KURSÜBERSICHT

Stand: 01.10.2025
(Änderungen vorbehalten)

IAF Institut für Altersforschung

OST Ostschweizer Fachhochschule

Kurs I: «Ein Leben lang lernen? Die Bedeutung verschiedener Lernformen für den Erhalt der eigenen Gesundheit»

Dienstag, 03.03.2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Lehr- Lernform:
Im Rahmen des Kurses werden zwei Impulsvorträge (jeweils maximal 20 Minuten) durchgeführt, die bewusst eine jeweils daran anschliessende moderierte Gruppendiskussion und/oder Gruppenarbeit (jeweils ca. 25 Minuten) einleiten. Nach dem ersten Impulsvortrag mit anschliessender Gruppendiskussion ist eine Pause von ca. 30 Minuten zum Vernetzen oder Fragestellen geplant.

Inhalte Kurs I:
Im ersten Impulsvortrag wird der Frage nachgegangen, was wir eigentlich unter "Lernen" verstehen. Dabei wird aufgezeigt, wie sich etwa Prozesse des Übens und Trainierens vom Dazulernen im Sinne der Wissensaneignung und vom Umlernen im Sinne der Einstellungsänderung unterscheiden. Anknüpfend an den Impuls soll mit den Teilnehmenden ihre Sicht und ihre Erfahrungen zur Thematik «Lernen» diskutiert werden. Ziel ist es, die Theorie mit den eigenen (Lern-)Erfahrungen zu verknüpfen und herauszufinden, in welchen Situationen bzw. unter welchen Umständen wie und was man selbst gelernt hat. Hierbei wird auch reflektiert, inwieweit die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden mit Prozessen des Trainierens, des Dazulernens und des Umlernens einen Beitrag zur Gesundheit geleistet haben.

Im zweiten Impulsvortrag wird darauf aufbauend definiert, was wir unter “Gesundheit” und “gesundes Altern” verstehen. Die Ergebnisse aus der Diskussion werden aufgegriffen und die Teilnehmenden erhalten einen wissenschaftlich fundierten Überblick darüber, welche Vorteile die verschiedenen Lernformen im hohen Lebensalter konkret für Körper, Geist und Wohlbefinden bietet. So wird z. B. aufgezeigt, warum Lernen Langlebigkeit fördert, das Risiko für Demenz senkt und Einsamkeit reduzieren kann. Im Anschluss daran wird diskutiert, ob es vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der damit einhergehenden Herausforderungen für die Gesellschaft Recht oder sogar eine Pflicht ist, auch im hohen Lebensalter zu lernen und welche Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden müssen.

Was die Teilnehmenden aus Kurs I mitnehmen können:

- ✓ Die Teilnehmenden kennen und verstehen verschiedene Lernformen und dessen Bedeutung für das eigene Älterwerden.
- ✓ Sie erhalten ein Verständnis über die Bedeutung des Lernens für die eigene Gesundheit und sind in der Lage, seine Wirkung für Körper, Geist und subjektives Wohlbefinden zu erkennen.
- ✓ Die Teilnehmenden können die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Lerntheorien kritisch reflektieren und diese mit den eigenen (Lern-)Erfahrungen verknüpfen, um so neue Potenziale aber auch Grenzen für den eigenen Lernprozess zu erkennen.

IAF Institut für Altersforschung

OST Ostschweizer Fachhochschule

Kurs II: «Gesundbleiben durch Erfahrungsaustausch? Der Einfluss lernförderlicher Kommunikation auf Alltagsroutinen»

Dienstag, 10.03.2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Lehr- Lernform:
Im Rahmen des Kurses werden zwei Impulsvorträge (jeweils maximal 20 Minuten) durchgeführt, die bewusst eine jeweils daran anschliessende moderierte Gruppendiskussion und/oder Gruppenarbeit (jeweils ca. 25 Minuten) einleiten. Nach dem ersten Impulsvortrag mit anschliessender Gruppendiskussion ist eine Pause von ca. 30 Minuten zum Vernetzen oder Fragestellen geplant.

Inhalte Kurs II:
Für einen Lernerfolg zur Förderung der eigenen Gesundheit im hohen Lebensalter braucht es nicht viel! Im ersten Impulsvortrag des zweiten Moduls wird die Bedeutung des Umlernens, also der Einstellungsänderung, sowie die zugrundeliegenden Prozesse der Irritation und (Selbst-)Reflexion für den Erhalt der eigenen Gesundheit vertiefend aufgegriffen. Es wird erläutert, inwiefern gerade das Umlernen das Potenzial besitzt, einen Beitrag zur so genannten Salutogenese ("Gesunderhaltung") zu leisten und warum insbesondere der Erfahrungsaustausch ein hilfreiches Instrument für dessen Erfolg darstellt. Im Anschluss an den Impuls diskutieren die Teilnehmenden die Frage, wann für sie Erfahrungsaustausch gelungen ist und welche Formen des Gesprächs aus ihrer Sicht Umlernen in besonderer Art und Weise fördern. Die Teilnehmenden teilen ihre Erfahrungen und geben sich gegenseitig wertvolle Tipps.

Im zweiten Impulsvortrag wird vertiefend darauf eingegangen, welche konkrete Form der Kommunikation bzw. welche Kommunikationsmuster helfen können, einen guten und echten Dialog zu führen, um dazu-, vor allem aber umzulernen und somit seine Einstellungen oder sogar seine Verhaltensweisen und Alltagsroutinen hin zu einem gesunden Lebensstil nachhaltig zu verändern. Ein besonderes Augenmerk wird auf den Humor, dem Geschichtenerzählen bzw. dem biografischen Erzählen gelegt und aufgezeigt, wie diese Formen des Erzählens Lernen fördern können. Nach diesem Impuls haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in Kleingruppen das Gelernte anzuwenden und etwa das «aktive Zuhören» zu üben oder auch misslingende Kommunikation zu erleben. Anschliessend wird darüber diskutiert, wann Humor auch kontraproduktiv sein kann, welche Herausforderungen es beim Einsatz von Geschichten im Lernprozess gibt und auch, welche Rolle gegenseitiges Vertrauen für erfolgreiches Umlernen spielt.

Was die Teilnehmenden aus Kurs II mitnehmen können:

- ✓ Die Teilnehmenden erhalten Kenntnis über die Bedeutung der zwischenmenschlichen und ungezwungenen Begegnung und des Erfahrungsaustauschs für erfolgreiches Umlernen und Gesundheitsförderung.
- ✓ Sie lernen die Prinzipien des wertschätzenden, empathischen und authentischen Dialogs kennen und verstehen, wie diese Kommunikationsmuster einen guten und echten Dialog fördern können.
- ✓ Die Teilnehmenden können die erlernten kommunikationsförderlichen Faktoren wie das aktive Zuhören im Austausch mit den anderen Teilnehmenden direkt anwenden.
- ✓ Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung von Humor und biografischem Erzählen für das Lernen und sie üben Techniken, diese Formen der Kommunikation gezielt einzusetzen, um ihre eigenen Perspektiven zu erweitern und so einen gesunden Lebensstil zu stärken.

IAF Institut für Altersforschung

OST Ostschweizer Fachhochschule

Kurs III: «Alt und Jung im Dialog? Chancen und Grenzen intergenerationeller Begegnung für den Erhalt der eigenen Gesundheit»

Dienstag, 17.03.2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Lehr- Lernform:
Im Rahmen des Moduls wird zunächst ein Impulsvortrag (maximal 20 Minuten) durchgeführt, der bewusst eine daran anschliessende moderierte Gruppendiskussion (jeweils ca. 25 Minuten) einleiten. Es folgt eine Pause von ca. 30 Minuten zum Vernetzen oder Fragestellen. Im Anschluss daran stellen Expert:innen aus dem Bereich der Erwachsenenbildung und aus Programmen intergenerationellen Austauschs in Kurzvor-trägen ihre Konzepte vor (maximal 10 Minuten). Zum Abschluss können den Expert:innen Fragen gestellt werden (ca. 15 Minuten).

Inhalte Kurs III:
In diesem Modul erfahren die Teilnehmenden, welche Bedeutung die Begegnung und der Erfahrungsaustausch zwischen Jung und Alt für ein erfolgreiches Dazu- und auch Umlernen und somit für den Erhalt und die Optimierung der eigenen Gesundheit haben kann. Es wird in diesem Kontext darauf eingegangen, welchen Chancen sich aus unterschiedlichen generationenspezifischen Haltungen und Erwartungen ergeben, aber auch, welche Grenzen es gibt. In diesem Zusammenhang werden die Ursachen und Folgen des so oft diskutierten Generationenkonflikts dargestellt, der sich etwa zwischen Arzt/Therapeut und Patient oder auch zwischen den eigenen (Enkel-)Kindern und der eigenen Person zeigen kann, was das Dazu- und Umlernen für einen gesunden Lebensstil negativ beeinflusst. In der anschliessenden Diskussion werden anhand der Erfahrungen der Teilnehmenden Ideen entwickelt, wie intergenerationelle Begegnungen gestaltet werden kann und wie Alterssstereotype, also Vorurteile gegenüber jüngeren wie auch älteren Menschen, überwunden werden können, um lernförderlichen Dialog und gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern.

Im zweiten Teil des Moduls präsentieren Expert:innen* auf dem Feld der «Intergenerationalität» ihre Konzepte und bereits durchgeführte Programme und geben den Teilnehmenden so eine Inspiration, für sich neue Wege des gemeinsamen ungezwungenen Lernens zu entdecken. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, die Konzepte zu reflektieren und den Expert:innen auch Feedback zu geben.

Was die Teilnehmenden aus Kurs III mitnehmen können:

- ✓ Die Teilnehmenden verstehen die Kernaussagen des Generationenkonflikts und erhalten Kenntnis über die Ursachen und Folgen sowie über die Auswirkungen auf den intergenerationellen Dialog.
- ✓ Sie verstehen die positive Wirkung von intergenerationellem Dialog für das Dazu- und Umlernen und sie kennen die Bedeutung des Austauschs mit Jüngeren für den Abbau von Alterssstereotypen, Perspektivenwechsel und die eigene persönliche Entwicklung.
- ✓ Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten des intergenerationellen Austauschs, lernen nützliche Methoden für intergenerationellen Dialog kennen und erkennen eigene Ideen für mehr intergenerationelle Begegnungen.
- ✓ Sie erkunden, was sie selbst zum intergenerationellen Dialog beitragen können und wie sie so ihr eigenes Lernverhalten verändern können.

* Die Expertinnen werden noch bekanntgegeben.

IAF Institut für Altersforschung

OST Ostschweizer Fachhochschule

Kurs IV: «Von der Theorie zur Praxis: im Dialog gemeinsam das Fundament für gesundes Altern legen»

Dienstag, 24.03.2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Lehr- Lernform:
Intergenerationeller Austausch mit jungen Erwachsenen in Form eines Erzählcafes mit abschliessender Reflexion.

Inhalte Kurs IV:
Nach einer kurzen inhaltlichen Zusammenfassung der vorausgegangenen Module und einer Einführung in Modul IV wird ein intergenerationeller Dialog in Form eines Erzählcafés zum Thema "*Was tun wir für unsere eigene Gesundheit*?" moderiert. Eingeladene junge Erwachsene (18–25 Jahre) treten mit den Kursteilnehmenden in einen moderierten Dialog, bei dem Perspektiven aus verschiedenen Lebensphasen ausgetauscht und reflektiert werden. Die Teilnehmenden werden ermutigt, mithilfe ihres Wissens über die verschiedenen Lernformen, über spezifische Kommunikationsstrategien und über Alterssstereotype mit jungen Erwachsenen in einen für sie lernförderlichen Dialog zu treten. Ziel ist hierbei, nicht das Alter selbst, sondern die Vielfalt an Lebenserfahrung, Sichtweisen und Lernmotiven zum Ausgangspunkt eines lebendigen Abschlussdialogs zu machen. Abhängig von der Zusammensetzung der Kursgruppe übernehmen die Teilnehmende entweder eine gleichberechtigte Dialogrolle oder – falls auch Fachpersonen aus der Erwachsenenbildung teilnehmen – unterstützen den Austausch mit Beobachtungs-, Moderations- oder Reflexionsimpulsen. Im Anschluss an den intergenerationellen Dialog werden die Erfahrungen ausgetauscht und mit dem Gelernten verknüpft. Das Modul schliesst mit einer Reflexion und der Diskussion um die Frage, wie auf Basis des Gelernten die eigene Lernreise für ein gesundes Altern in Zukunft gestaltet wird.

Was die Teilnehmenden aus Kurs IV mitnehmen können:

- ✓ Die Teilnehmenden können das erworbene Wissen aus den Modulen anwenden, reflektieren und ggf. ausbauen, indem sie in den Dialog mit Jüngeren treten.
- ✓ Sie erhalten ein neues Verständnis über ihre persönliche Motivation bzw. Handlungsbereitschaft, neue Formen des Lernens durch Dialog zu nutzen oder alte Lernstrategien abzulegen.
- ✓ Basierend auf den Erfahrungen aus dem intergenerationellen Dialog und dem Gelernten sind die Teilnehmenden in der Lage, ein persönliches Konzept für die eigene zukünftige Lernreise zu gestalten.