

Schnitzeljagd 2.0

BEWEGUNG DIGITAL UND SPIELERISCH GESTALTEN

Bewegung im Alter

Körperliche Bewegung trägt auch im hohen Alter nachweislich zu einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Gezielte Bewegung kann hierbei das Aufrechterhalten der Alltagskompetenzen unterstützen und ein selbst-bestimmtes Leben fördern. Besonders motivierend wirkt die Bewegungsförderung, wenn sie spielerisch gestaltet ist - exemplarisch dafür: die Schnitzeljagd 2.0.

Vorbereitung

Um eine erfolgreiche Durchführung zu gewährleisten, sorgen Sie dafür, dass die Aufgaben bereits formuliert sind und an den jeweiligen Standorten vorliegen. Achten Sie darauf, dass die gewählten Orte in angemessener Reichweite liegen und von den Senior:innen problemlos erreicht werden können. Darüber hinaus sollten die Gruppengröße und -konstellation der Schwierigkeit und der Dauer der Schnitzeljagd angepasst sein. Zu berücksichtigen sind dabei auch Erholungsmöglichkeiten. Vergewissern Sie sich bitte, dass die verwendeten Apps auf jedem Endgerät installiert sind und die Senior:innen in der Lage sind diese zu verwenden. Dementsprechend ist ein Internetzugang im ganzen Areal vorauszusetzen.

Beispiel-App zur Erstellung:

Actionbound

Goose Chase (englischsprachig)

Für das Beispiels benötigen Sie:

Handykamera



WhatsApp



Google-Maps



Notizen



Google



YouTube



Plantura

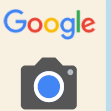


Beispiel

Geh zu 49.999533 8.273607 und fotografiere das höchste Gebäude, das du siehst, wenn du nach Süden schaust.
Schick das Bild an diese Nummer.



Bring in Erfahrung, wo das "Gutenberg-Denkmal" steht und scanne den dort vorzufindenden QR-Code.



Starte eine Videotelefonie via Zoom mit folgenden Daten: Meeting-ID: XXX, Kenncode: 142124



Schaue dir das Musikvideo von Namika - Lieblingmensch an. Hör, was sie im dritten Satz singt. Sing oder sprich den Satz in einer Sprachnachricht und sende sie an diese Nummer.



Am Haupteingang steht ein Gewächs. Um welche Pflanze handelt es sich und wie oft sollte man sie gießen?
Verschriftliche die Lösung als Notiz.

