

# Freiwilligen-Schulung – Aufbauschulung Modul 4 – Einschränkungen des Alters selbst erleben

## Schulungszentrum Gesundheit

### Beschreibung

Diese speziellen Module wurden gemeinsam mit dem Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich (GUD) als Grundschulung für alle freiwilligen Mitarbeitenden, die sich in einem Alters-, Pflegezentrum oder in einem der Stadtspitäler des GUD engagieren, entwickelt. Mit den Kursmodulen werden Sie gezielt in Ihrer wertvollen Tätigkeit in der Freiwilligenarbeit unterstützt.

### Zielgruppe

Freiwillige Mitarbeitende in Stadtzürcher Institutionen, deren Tätigkeit einen Bezug zum Alter hat sowie auch Interessierte ausserhalb des GUD.

### Nutzen und Inhalte

Mit dem «AgeExplorer® Instant Aging Anzug» des Meyer-Hentschel-Instituts können sich Teilnehmenden innerhalb von wenigen Minuten in die Lage eines älteren Menschen versetzen. Sie erleben die möglichen Einschränkungen des Alters hautnah und tauchen in die Wahrnehmungs- und Erfahrungswelt älterer Menschen ein. Dadurch erhalten sie einen Blickwechsel, welcher die eigene Empathie fördert.

Verhaltensrelevante, altersbedingte, körperliche Veränderungen und ihre Ursachen werden erkannt. Einschränkungen bei Sehen, Hören, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und manueller Geschicklichkeit werden selbst erlebt.

In Rollenspielen können die Teilnehmenden ihr Verhalten gegenseitig beobachten und bewertet und so Konsequenzen für das eigene Verhalten ableiten.

### Voraussetzung

Das Aufbaumodul ist einzeln buchbar. Für freiwillige Mitarbeitende aus GUD-Betrieben wird der Besuch der Grundschulung vorausgesetzt, damit auf dem erlangten Vorwissen aufgebaut werden kann.

### Methoden

Selbsterfahrung «Alter» mit dem AgeExplorer® Instant Aging Anzug des Meyer-Hentschel-Instituts, Selbstreflexionen, Theorie-Inputs, Lehrgespräche, Plenumsdiskussionen.

### Gruppengrösse

8-12 Personen

### Dauer

½ Tag

### Ort

SGZ Campus  
Räffelstrasse 12  
8045 Zürich

### Funktionäre

Swiss AgeExplorer Institute GmbH Zürich, Leitung  
Maier Marcel, Produkteverantwortlichkeit



**Stadt Zürich**

Schulungszentrum Gesundheit

### **Termine**

Freitag, 23. August 2024, 13:30 bis 17:00 Uhr

### **Preis**

Für Freiwillige Mitarbeitende vom GUD: Fr. 120.–

Für Freiwillige Mitarbeitende aus anderen Organisationen: Fr. 175.–

### **Kontakt**

Stadt Zürich  
Schulungszentrum Gesundheit  
SGZ Campus  
Räffelstrasse 12  
8045 Zürich

Tel. 044 415 18 00  
sgz@zuerich.ch

[www.stadt-zuerich.ch/sgz](http://www.stadt-zuerich.ch/sgz)  
[www.facebook.com/sgz.bildung](https://www.facebook.com/sgz.bildung)  
[www.wissen-pflege-bildung.ch](http://www.wissen-pflege-bildung.ch)