



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Online-Schulung „Apps zur Unterhaltung für Senior*innen“ 31.08.2023





Hinweis:

Alle vorgestellten Apps sind Beispiele aus dem Netzwerk selbst.

Zu jeder App wurden auch Alternativen benannt.

Exkurs: Die Veränderungen des Gehirns im Alter



Neuroplastizität: Eine lebenslange Fähigkeit

Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren und neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen zu bilden

➔ ältere Menschen sind in der Lage, neue Fähigkeiten zu erlernen und neues Wissen zu erwerben



Vgl. Forschungsarbeit von Dr. Denise C. Park et al. (2014)
"The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults: the Synapse Project".

Exkurs: Die Veränderungen des Gehirns im Alter



Auswirkungen des Älterwerdens auf das Gehirn

- altersbedingter Rückgang der Gehirnvolumina
betrifft Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernen
- Veränderungen in der Neurotransmitterfunktion
Auswirkungen auf die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen,
langsamere Verarbeitungsgeschwindigkeit, nachlassendes
Arbeitsgedächtnis

Exkurs:

Die Veränderungen des Gehirns im Alter



Die Bedeutung von Gehirntraining für ältere Menschen

Rätsel, Gedächtnisspiele, Lernprogramme

- Verbesserung von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Informationsgeschwindigkeit
- Förderung der Neuroplastizität *

Ganzheitliche Herangehensweise wichtig:

- ❖ Ernährung
- ❖ Bewegung
- ❖ soziale Interaktion
- ❖ geistige Stimulation



* Vgl. z. B. die ACTIVE-Studie (Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly; 2013)

1	2	3
6		4
7	8	9

Sudoku.com



- ❖ klassisches Zahlenrätsel
- ❖ über 10.000 Sudoku-Zahlenspiele
- ❖ sechs Schwierigkeitsgrade
- ❖ Notizen möglich
- ❖ Hinweise, Überprüfung
- ❖ tägliche Herausforderungen
- ❖ Saison-Events
- ❖ automatisches Speichern
- ❖ kostenfrei



Video zur Kurzvorstellung:

[Sudoku.com: klassisches Sudoku – Apps bei Google](#)

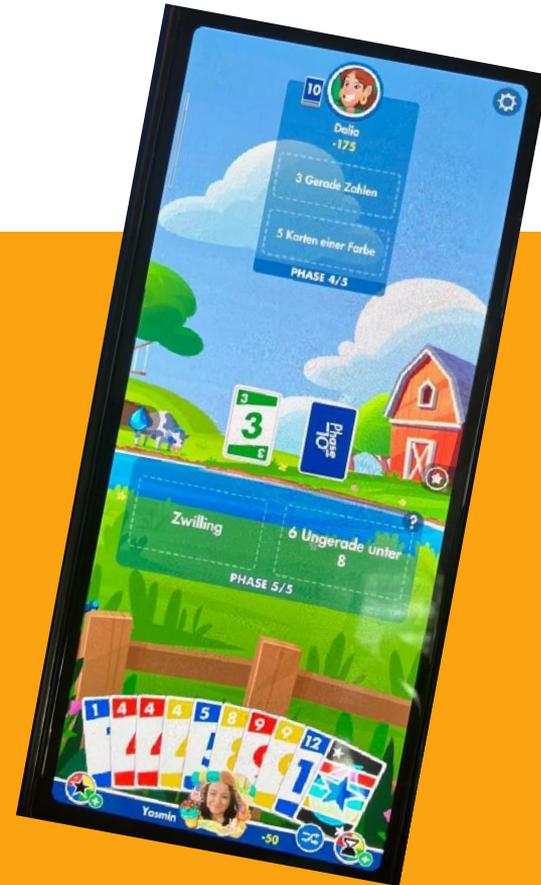


Phase 10



- ❖ entspanntes Rommé-Kartenspiel
- ❖ jede Phase vor dem Gegner beenden
- ❖ Belohnungen sammeln, Energiepunkte bekommen
- ❖ verschiedene Events zusätzlich
- ❖ kostenfrei

Video zur Kurzvorstellung:
[Phase 10 – Apps bei Google Play](#)





NeuroNation



hocheffektives Gedächtnistraining

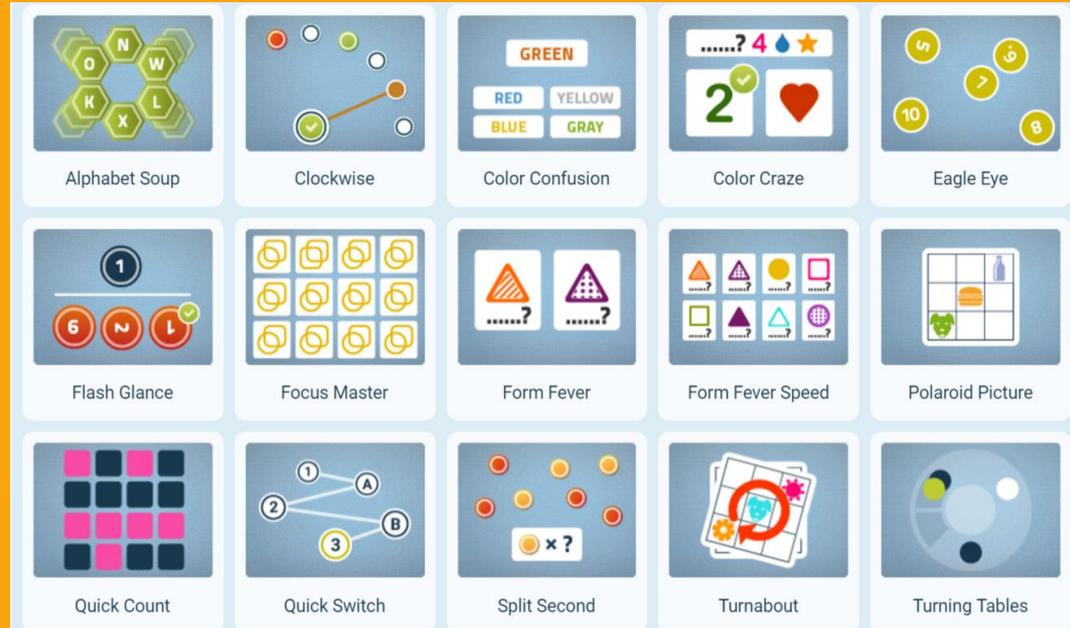
- speziell für Senior*innen entwickelt
- verschiedene Spiele
- wissenschaftlich erarbeitet
- passt sich am aktuell kognitiven Leistungsstand des Seniors an

Kosten:

- ❖ 11,99 € monatlich
- ❖ 70,99 € im Jahresabo

⇒ Kosten sind über eine Verordnung über die Krankenkasse erstattungsfähig

Kostenlose Alternative: focus



focus – trainiere dein Gehirn



- Training von Gedächtnis, Denkvermögen und Geduld
- abwechselnd verschiedene Spiele
- ansteigende Level
- unterhaltsam für die ganze Familie
- kostenfrei



Cewe Foto-App



➤ Fotos lassen sich einfach bearbeiten oder in guter Qualität für den Druck beauftragen

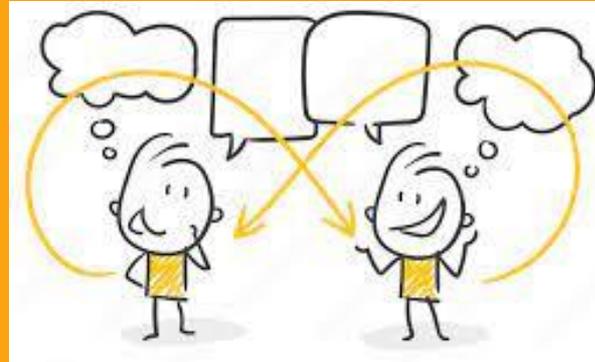
➤ einfache Erstellung von Fotobüchern oder Geschenkartikel wie z. B. Kalender, Tassen, Fotopuzzle etc.

→ praktischer Nutzen für Senior*innen z. B. um Fotobücher von den Enkeln zu erstellen

→ das kann Senior*innen zusätzlich motivieren, wenn der Familie oder Freunden etwas vorgezeigt werden kann



... Zeit zum Austausch



Welche Apps aus dem Bereich „Unterhaltung“ nutzen Senior*innen Ihrer Erfahrung nach gerne?

Welche Apps können Sie empfehlen?

weitere genannte Apps in der Austauschrunde



- Komoot: Es können Routen für Wanderungen, Fahrrad oder E-bike-Touren herausgesucht oder selbst erstellt werden
- ARD Mediathek: Es können Erinnerungen zu Serien, Dokus etc. erstellt werden
- ...

DANKKE

Projektkoordinatorinnen:

Katja Müller — katja.mueller@die-gfi.de — 0961 38948-43

Yasemin Stussig — yasemin.stussig@die-gfi.de — 089 44108-586

www.die-gfi.de/mut-profis — mutprofis@die-gfi.de



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

