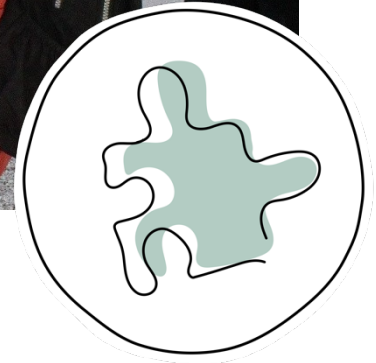




PLATTFORM FÜR
**GESUNDHEIT UND
LEBENSQUALITÄT
IM ALTER**



© Sarah Frühling



TOOLS

SEE U

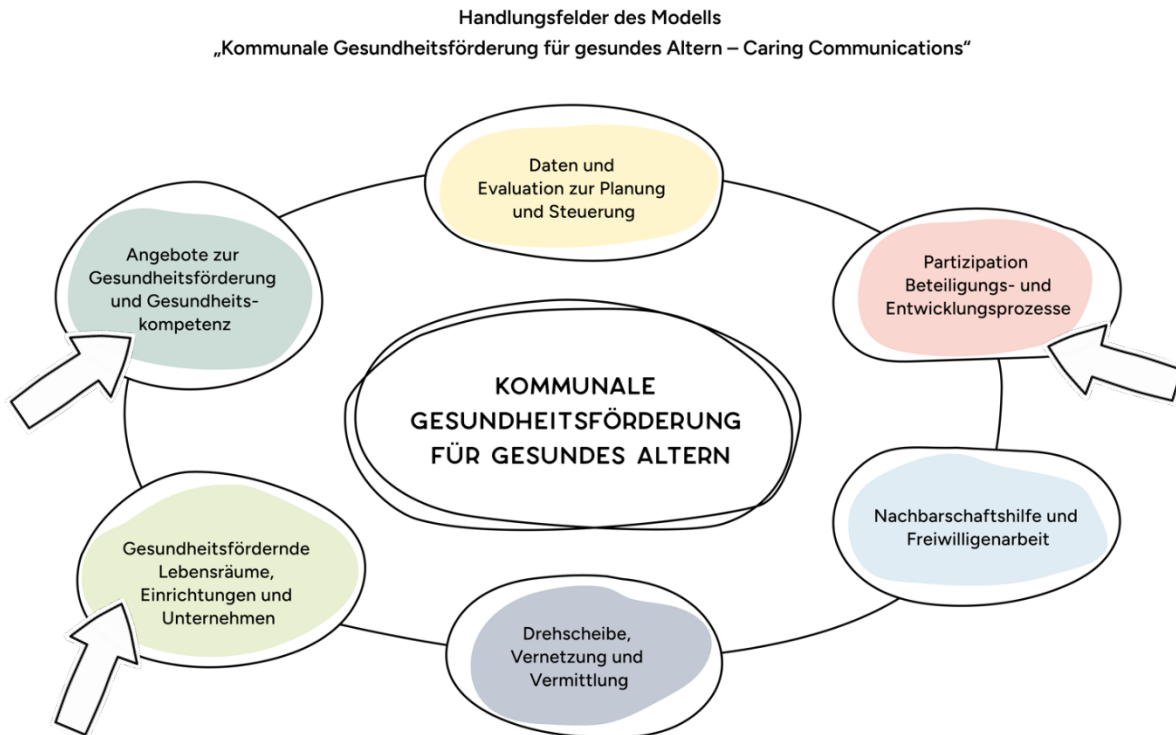
– Senior Explorers of Urban Environments:
Ältere Menschen erkunden ihre Nachbar-
schaft mit digitalen Werkzeugen: Hand-
buch und Schritt für Schritt-Anleitung

<https://gesundes-altern.at>

Letzte Aktualisierung: 19.03.2026



Abbildung 1: Handlungsfelder des Modells "Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern - Caring Communications"



Quelle: Rohrauer-Näf et al. (2025)

Kurzbeschreibung des Tools SEE U

Das Handbuch und die „Schritt für Schritt-Anleitung“ des Projekts „SEE U – Senior Explorer’s of Urban Environments“ bieten detaillierte Anleitungen zur Konzeption und Umsetzung interaktiver Spaziergänge, durchgeführt von älteren Menschen zur Erkundung ihrer Nachbarschaft sowie Erkenntnisse, die sich aus der Projektarbeit ergeben haben.

Umsetzende Organisation: queraum. kultur- und sozialforschung (Österreich); <https://www.queraum.org/node/1>

Links zum Projekt, bzw. zum Material/Maßnahme

- Allgemein: <https://www.queraum.org/node/242>
- Handbuch: https://www.queraum.org/sites/default/files/downloads/SEEU_HB_Deutsch_Web.pdf
- Schritt für Schritt-Anleitung: <https://losgehts.wien/so-gehts/>

Publikationsdatum: Projektdurchführung von Dezember 2022 bis November 2024.



Kontakt

Anita Rappauer Mail: rappauer@queraum.org; Tel.: +43-1-958 09 11

Susanne Dobner Mail: dobner@queraum.org; Tel.: +43-1-958 09 11

Schwerpunktthema: Partizipation/Beteiligung, soziale Teilhabe, Gesundheitskompetenz, Bewegung, Peer Ansatz

Setting: Gemeinde/Stadt(viertel)/Region

Schlagwörter: Gesundes Altern, Mobilität und öffentlicher Raum, Partizipation, digitale Teilhabe

Toolbeschreibung

Das Projekt "SEE U – Senior Explorers of Urban Environments" ist eine innovative Initiative, die ältere Menschen befähigt, ihre Umgebung neu zu entdecken, persönliche Geschichten zu teilen und digitale Kompetenzen zu erwerben – und das auf spielerische und partizipative Weise. Anstatt ein vorgefertigtes Programm anzubieten, setzt "SEE U" auf einen flexiblen und modularen Ansatz, der sich an die individuellen Bedürfnisse und Interessen der älteren Menschen anpasst. Zentral ist dabei eine aktive Beteiligung: Ältere Menschen sind nicht passive Empfänger:innen von Informationen, sondern gestalten ihre eigenen digitalen Spaziergänge, die mit der App Actionbound umgesetzt werden. Die Erfahrungen aus dem Projekt werden in dem Handbuch dargestellt, damit weitere ältere Menschen, bei Bedarf mit Unterstützung (z. B. von Erwachsenenbildner:innen: Personen, die Bildungsangebote für Erwachsene konzipieren bzw. umsetzen), eigene digitale Spaziergänge in ihrer Wohnumgebung entwickeln. Durch die „Schritt für Schritt-Anleitung“ werden Hinweise (Fragen und Tipps) zur Gestaltung solcher Spaziergänge für ältere Menschen systematisch dargestellt.

Der im Projekt angewendete und im Handbuch sowie der Schritt für Schritt-Anleitung zu lesender methodischer Ansatz betont die Bedeutung des Peer-Learnings, bei dem der Austausch und die gegenseitige Unterstützung unter den älteren Menschen gefördert wird.

Zur Konzeption und Umsetzung interaktiver Spaziergänge werden sechs Phasen durchlaufen: Zunächst werden die älteren Menschen miteinander bekannt gemacht und ihre Interessen und Vorwissen in den Prozess einbezogen. Anschließend sammeln sie Ideen für Spaziergänge und entwickeln diese gemeinsam in der Gruppe, wobei der Fokus auf persönlichen Geschichten und Erinnerungen liegt. Im nächsten Schritt lernen sie verschiedene Elemente für Spaziergänge kennen und probieren diese aus. Die konkrete Umsetzung in die Actionbound-App erfolgt in der Phase der Digitalisierung, wobei Unterstützung angeboten wird. Hinweise hierzu finden sich in der „Schritt für Schritt-Anleitung“ wieder. Testungen und Feedback-Runden folgen, bevor die Spaziergänge abschließend verfeinert und Kommunikationskanäle dafür definiert werden.

*„Für mich ist es auch interessant. Ich entdecke immer wieder Neues, während ich eine Tour vorbereite.“
(Karin F. Teilnehmerin, SEE U Projekt)*



Nutzen

Die Spaziergänge stärken die Sichtbarkeit älterer Menschen in der Wohnumgebung und helfen, Vorurteile abzubauen. Eine Möglichkeit dazu ist, die digitale Welt zu nutzen, was sowohl den älteren Menschen selbst als auch der Gesellschaft zugutekommt. Darüber hinaus boten die Entwicklungsprozesse der Touren den älteren Menschen zahlreiche Möglichkeiten informelles Lernen zu betreiben, sich mit digitalen Werkzeugen vertraut zu machen und ihre digitalen Kompetenzen auszubauen. Insgesamt werden durch die interaktiven Spaziergänge nicht nur die digitale Kompetenz älterer Menschen gefördert, sondern auch soziale Teilhabe, Kreativität und Freude am Entdecken gestärkt. Das Handbuch und die „Schritt für Schritt-Anleitung“ dienen weiteren älteren Menschen als Inspiration, interaktive Spaziergänge in ihrer Wohnumgebung zu entwickeln (queraum. kultur- und sozialforschung, o. J.).

Rahmenbedingungen und Kontext

Das Projekt wurde in Österreich, Slowenien und Tschechien durchgeführt. Die hier angeführten Informationen beziehen sich auf Angaben von queraum. kultur- und sozialforschung, die das Projekt in Österreich begleitet haben und weiterhin Spaziergänge im Rahmen vom nationalen Projekt „Los Geht’s“ umsetzen. Im Rahmen von Workshops wurden ältere Menschen unterstützt, eigene interaktive Spaziergänge zu entwickeln sowie die Nachbarschaften zu erkunden. Interessierte können sich kostenlos die interaktiven Touren über die APP Actionbound oder auf der SEE U-Website anschauen: <https://www.see-u-project.eu/>. Spezifische Spaziergänge für Wien sind der Plattform „Los geht’s Wien“ zu entnehmen: <https://losgehts.wien/>

Die Nachhaltigkeit wird durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen und Einzelpersonen gefördert. Das Know-how wird an Kooperationspartnerinnen -und partnern weitergegeben. Anknüpfungspunkte an bestehende Gruppen (z. B. Pensionistenklubs und Nachbarschaftszentren) stärken ebenfalls eine nachhaltige Verankerung der Entwicklung und Umsetzung interaktiver Spaziergänge durch ältere Menschen.

Konkrete Umsetzung

Die Konzeption und Umsetzung interaktiver Spaziergänge können im Rahmen von Workshops in sechs Phasen stattfinden:

- 1) Zusammenkommen: Das Vorhaben wird kennengelernt und sich gegenseitig vorgestellt. Ältere Menschen bringen ihre Interessen und Vorwissen ein.
- 2) Sammeln: Ideen für Spaziergänge werden entwickelt sowie in der Gruppe diskutiert und weiterentwickelt. Der Fokus liegt dabei auf persönlichen Geschichten und Erinnerungen.
- 3) Entwickeln: Verschiedene Elemente für Spaziergänge (Informationen, Spielelemente) werden kennengelernt und ausprobiert.
- 4) Digitalisieren: Die Spaziergänge werden in die Actionbound-App (mit oder ohne Unterstützung) digitalisiert.
- 5) Testen: Die digitalen Spaziergänge werden getestet und das Feedback besprochen.
- 6) Abschließen: Verbesserungsvorschläge werden eingearbeitet und Kommunikationskanäle für die Spaziergänge definiert.



Die Entwicklung eines interaktiven Spaziergangs mit Actionbound erfolgt in einem iterativen Prozess, der sich in Anlehnung an die obere Beschreibung in sechs Schritten vollzieht: Zunächst ist die Konzeption der Tour entscheidend, wobei sich die älteren Menschen über das zu vermittelnde Wissen, den Ort und den thematischen Rahmen der Tour Gedanken machen müssen. Im darauffolgenden Schritt werden konkrete Stationen und deren Inhalte ausgewählt und recherchiert. Die zeitliche Abfolge und räumliche Nähe der Stationen sind dabei zu berücksichtigen. Nach der Ideenfindung und Themenauswahl erfolgt die eigentliche Erstellung der Tour in der Actionbound-App, die einen Account zur Nutzung erfordert. Ein zentrales Element ist die Planung der Abschnitte, die die einzelnen Elemente einer Station ausmachen. Der Entwicklungsprozess ist dabei nicht linear, sondern erfordert fortlaufendes Testen und Optimieren der Tour. Eine erste Version kann über einen generierten QR-Code auf dem Smartphone getestet werden, wobei der QR-Code selbst bei nachfolgenden Änderungen konstant bleibt. Abschließend kann die Tour veröffentlicht werden. Es besteht die Möglichkeit, diese auch nachträglich zu überarbeiten und wieder offline zu schalten. Dieser strukturierte Ansatz ermöglicht eine systematische und kontinuierliche Verbesserung der digitalen Tourenentwicklung.

Ein zentraler Erfolgsfaktor scheint die aktive Beteiligung und individuelle Berücksichtigung älterer Menschen und Implementierung von Peer-Learning zu sein, sodass Menschen mit unterschiedlichem Vorwissen beteiligt werden konnten. Die partnerschaftliche Anbindung an bestehende Organisationen und die darauf aufbauende Strategie der Know-how-Weitergabe lassen zudem auf eine hohe Nachhaltigkeit und die Möglichkeit zur Verbreitung der entwickelten digitalen Spaziergänge schließen.

Literatur

Rohrauer-Näf, Gerlinde; Plunger, Petra; Wosko, Paulina; Preiner, Barbara; Leitner, Klaus (2025): Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern in Gemeinden und Städten. Soziale Teilhabe älterer Menschen stärken. Policy Brief. Gesundheit Österreich, Wien.

queraum. kultur- und sozialforschung. (o. J.). SEE U. Senior Explorer's of Urban Environments. Ältere Menschen erkunden ihre Nachbarschaft mit digitalen Werkzeugen. Handbuch. [online] https://www.queraum.org/sites/default/files/downloads/SEEU_HB_Deutsch_Web.pdf [Zugriff am 27.01.2026]

Die Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter wird finanziert aus den Vorsorgemitteln der BGA