



Leitfaden

Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren zum Ausprobieren und Erlernen digitaler Medien (Smartphone, Tablet)

Teil 2

Themen in der Bildungsarbeit mit älteren Menschen



Abbildung 1: CC-BY ÖIAT

Inhaltsverzeichnis

Teil 2: Themen in der Bildungsarbeit mit älteren Menschen

1. Vorbemerkungen zu Teil 2	3
2. Ich und mein Gerät.....	4
2.1 Vorteile von Smartphones, Tablets & Co.....	4
2.2 Entscheidungshilfen für die Anschaffung eines Smartphones oder Tablets.....	6
2.3 Tippen, Wischen, Ziehen – Smartphone und Tablet bedienen	9
2.4 Vorinstallierte Apps – die nützliche Grundausstattung.....	12
2.5 Die ersten Schritte am Gerät.....	14
2.6 Nützliche Apps für den Alltag	21
2.7 Mein Umgang mit Smartphone, Tablet & Co.	33
3. Lebensbereiche, in denen Smartphone und Tablet hilfreich sein können.....	36
3.1 In meiner Wohnumgebung	36
3.2 Fotos aufnehmen, bearbeiten und teilen	40
3.3 Gesundheit und Fitness	44
3.4 Mein Sozialleben unterstützen	49
3.5 Zeitvertreib.....	54
3.6 Reisen	63
4. Übersicht: Möglichen Themen und Inhalte für Schulungen.....	69

1. Vorbemerkungen zu Teil 2

Teil 2 dieses Leitfadens richtet sich an Personen, die im Schulungsalltag stehen und auf der Suche nach geeigneten Themen sind. Die folgenden Inhalte sind als Anregung zu verstehen, nicht jedoch als fixe „Stundenpläne“.

Wenn Sie konkrete Methoden und Übungen für Ihre Schulungen brauchen, dann lesen Sie bitte in Teil 3 (Methoden und Übungen) weiter.

Wenn Sie wissen möchten, welche grundlegenden Aspekte bei der Schulung von älteren Personen zu beachten sind, dann gehen Sie bitte zu Teil 1 (Vorbemerkungen, Didaktik und Settings in der Bildungsarbeit mit älteren Menschen).

Im Folgenden sind verschiedene Themen dargestellt, die sich für Schulungen rund um Smartphones, Tablets & Co. für ältere Menschen anbieten. Für jedes Thema finden Sie Lernziele, inhaltliche Vorschläge, Hinweise zur Zielgruppe, nützliche Links und Apps sowie einen Verweis auf konkrete Methoden und Übungen aus Teil 3.

Die Themen sind aus dem Studienbericht zum Forschungsprojekt *mobi.senior.A*¹ entstanden und teilen sich in die zwei Bereiche „Ich und mein Gerät“ und „Lebensbereiche, in denen Smartphone und Tablet hilfreich sein können“. Sie sind so gewählt, dass Trainer/innen möglichst nahe an der Lebensrealität der Teilnehmer/innen ansetzen können.

Bei der Auswahl der Apps wurde darauf geachtet, dass sie sich gut für die Zielgruppe der Senior/innen eignen und in unterschiedlichen Betriebssystemen funktionieren. Es empfiehlt sich, Apps, die z.B. auf lokale Standortdaten zugreifen, vorab für den eigenen Standort zu testen.

Bei jedem Thema finden sich auch immer Anregungen zur sicheren Nutzung. Es ist sinnvoller, die sichere Nutzung dort zu integrieren, wo es passend ist, anstatt ein eigenes Modul anzubieten. Dies kommt dem verstärkten Sicherheitsbedürfnis und der teilweise mangelnden Vorerfahrung der Zielgruppe entgegen.

Alle Themen und Inhalte können in allen Bildungsformaten bzw. Lernsettings genutzt werden (siehe dazu auch „Formen und Settings von Bildungsangeboten“ aus Teil 1).

¹ Download des Studienberichts unter <http://forschungsbericht.mobiseniora.at/forschungsbericht.pdf>

2. Ich und mein Gerät

In den folgenden Kapiteln werden vielfältige Aspekte rund um mobile Endgeräte selbst thematisiert. Von der Motivation für die Nutzung über die richtige Handhabung bis hin zu Möglichkeiten, sich bei Problemen selbst helfen zu können.

2.1 Vorteile von Smartphones, Tablets & Co.

Ziele

- Vorteile von Smartphones, Tablets & Co. kennenlernen
- Den eigenen Bedarf bzw. die eigene Motivation feststellen

Inhalte

- Klein, leicht, mobil, das einfache Internet für unterwegs.
- Ersetzt Kamera, Notizbuch und Kalender.
- Besonders praktisch zum Lesen von digitalen Büchern oder Zeitschriften; zum Spielen; zum Bilder und Videos ansehen, machen und teilen; zum Musik hören; zum Telefonieren und Chatten via *Skype*, *WhatsApp*, *Google Hangout* oder *Facebook*; zum E-Mails empfangen und beantworten; zum Archivieren von Erinnerungen u.v.m.
- Zudem der ideale Helfer, wenn man unterwegs schnell eine Information aus dem Internet braucht, um z. B. die nächste Bus- oder Bahnverbindung, die Öffnungszeiten eines Geschäfts oder die Zutaten für ein Rezept nachzuschlagen.

Motivationen können sein:

- **Soziale Faktoren**, wie z. B. mit Menschen in Verbindung kommen oder bleiben, mitreden können; gesellschaftliche Teilhabe; Austausch und Organisation von Freizeitaktivitäten und Fotos, ...
- **Zeitvertreib**, wie z.B. Hintergrundwissen nachlesen; Spiele; Musik hören; Videos ansehen, ...
- **Erleichterung des Alltags**, wie z.B. Recherche von Fahrplänen, Reiseinformationen, Ticket-Preisen, Adressen, Telefonnummern oder Öffnungszeiten; bessere Lesbarkeit von Beipackzetteln oder dem Fernsehprogramm; Preisvergleiche und günstigere Online-Einkäufe, ...

Videos

„Medienkompetenz von Frauen 60plus“: 14 Interviews über den Umgang von Frauen 60plus mit den neuen Medien. Die Interviews sind Teil einer qualitativen, dokumentarischen Studie (BMASK 2014). www.youtube.com/playlist?list=PL5Ceuvzduec-8AbaPIhuBgYo2UzVuvH9j

- Christa Wascher erklärt, warum das iPhone hilfreich ist:
<https://www.youtube.com/watch?v=-4pLktzd9rM>
- Brigitte Sovinz erzählt, warum sie das iPad gewählt hat und welche Schwierigkeiten sie anfänglich damit hatte: <https://www.youtube.com/watch?v=eqVSJq1e8cU>
- Christine Benischke erzählt, wie das iPad als Fotoalbum funktioniert:
<https://www.youtube.com/watch?v=EmLSOro76fY>

Links & Broschüren

- Saferinternet.at-Broschüre für Senior/innen: „Das Internet sicher nutzen“. Download unter www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Das_Internet_sicher_nutzen.pdf
- A1-Broschüre für Senior/innen: „Internet einfach erklärt“. Download unter https://www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/A1_Internet-Brosch%C3%BCre_f%C3%BCr_SeniorInnen.pdf

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 1: „Was Smartphone und Tablet bringen können“](#)
- [Übung 2: „Meine Motivation, ein Smartphone/Tablet zu nutzen“](#)

2.2 Entscheidungshilfen für die Anschaffung eines Smartphones oder Tablets

Ziele

- Antworten auf die Frage „Welches Gerät passt zu mir?“ finden
- Unterschiede zwischen Tablet, Notebook, Smartphone und „Tasten-Handy“ kennenlernen

Inhalte

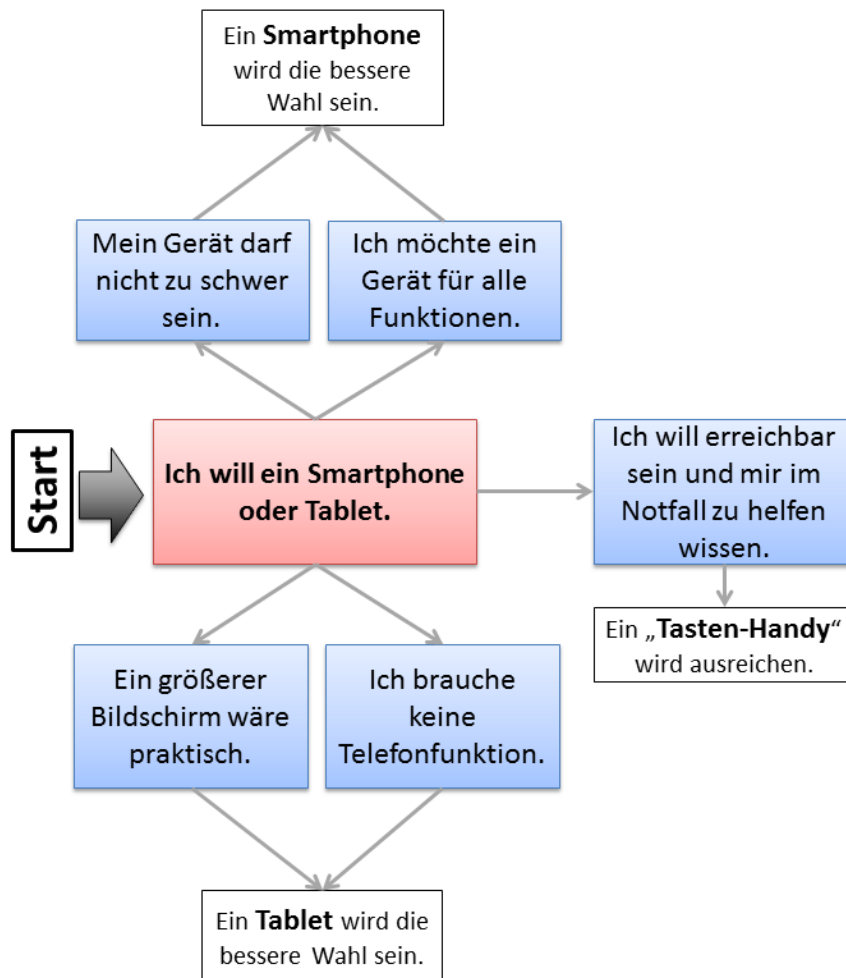
- **Den konkreten Bedarf ermitteln:** Wofür genau soll das Gerät verwendet werden? Zum Beispiel: mobile Internetnutzung, Zugriff auf E-Mails von unterwegs, Fotos machen und tauschen, etc. Wenn das Gerät nur zum Telefonieren und für Notsituationen gebraucht wird, ist ein Smartphone wenig sinnvoll. In diesem Fall reicht ein klassisches „Tasten-Handy“ aus. Wird wiederum keine Telefonfunktion benötigt, ist ein Tablet aufgrund des größeren Bildschirms und der größeren Tasten einfacher zu bedienen.
- Wie soll der **Zugang zum Internet** erfolgen? Welcher Internetzugang ist schon vorhanden? Soll das Internet häufig unterwegs genutzt werden, dann ist ein Internetzugang über das Mobilfunknetz mit einem kostenpflichtigen Datentarif notwendig. Bei vorwiegender Nutzung zu Hause kann ggf. ein vorhandenes Funknetzwerk (WLAN) genutzt werden.
- Bei der Bildschirmgröße gilt die Faustregel: **Je größer der Bildschirm, desto leichter ist die Bedienung.** Mittlerweile gibt es einige Smartphones mit größerem Bildschirm – jedoch lassen sich diese nicht mehr so leicht in der Hosen-, Jacken- oder Handtasche verstauen. Auch Tablets sind inzwischen mit verschiedenen Bildschirmgrößen erhältlich.
- **Vor dem Kauf eines Geräts ist es sinnvoll, dieses zu testen.** Wenn möglich, zusammen mit Familienmitgliedern oder Bekannten, die bereits ein Smartphone oder Tablet nutzen. Auch für die Inbetriebnahme und die ersten Schritte bei der Nutzung empfiehlt sich die Unterstützung durch andere Personen.

Links

- Ratgeber zum Kauf eines Smartphones von Amazon: www.amazon.de/b?node=5124502031, auch als PDF zum Download unter <http://bit.ly/1LdZivQ>
- Ratgeber zum Kauf eines Tablets von Amazon: <http://amzn.to/1Y6KY9H>, auch als PDF zum Download unter <http://bit.ly/1M8qOW4>

- Leitfaden für den Kauf eines Smartphones:
www.smartphonevergleich.de/ratgeber/leitfaden

Orientierungshilfe „Anschaffung eines Smartphones oder Tablets“



Zu beachten!

Um das Internet nutzen zu können, sind Tablets standardmäßig mit einem WLAN-Anschluss ausgestattet. Wird das Tablet vorwiegend zuhause genutzt, ist das ausreichend. Möchte man das Tablet jedoch auch unterwegs verwenden, empfiehlt es sich, ein teureres Modell mit einem zusätzlichen **UMTS-Modul für den mobilen Datenempfang** zu kaufen.

Unterschiede Tablet / Notebook / Smartphone / „Tasten-Handy“

TABLET	NOTEBOOK	SMARTPHONE	„TASTEN-HANDY“
+ einfache Nutzung für unterwegs	- je nach Größe und Gewicht eingeschränkte Nutzung für unterwegs	+ einfache Nutzung für unterwegs	+ einfache Nutzung für unterwegs
+ mobiler Internetzugang möglich	+ mobiler Internetzugang möglich	+ mobiler Internetzugang möglich	- keine mobile Internetnutzung möglich
+ großer Bildschirm	+ großer Bildschirm	- kleiner Bildschirm	+ für vorhandene Funktionen ausreichend großer Bildschirm
+ Bedienung ist rasch zu erlernen	- Bedienung von Maus und Programmen ist schwierig zu erlernen	- beim „Umlernen“ von einem „Tasten-Handy“ ist die Bedienung schwierig	+ einfache, gewohnte Bedienung
+ bereits standardmäßig viele nützliche Funktionen und Apps vorhanden	~ umfangreiche Funktionen vorhanden, neue Programme müssen aber aufwendiger installiert werden	+ bereits standardmäßig viele nützliche Funktionen und Apps vorhanden	- nur sehr wenige Funktionen vorhanden, keine Apps
~ eher einfache Tasteneingabe, jedoch Erstellung von längeren Texten mühsam	+ bequeme Tastatureingabe	- eher schwierige Tasteneingabe, da die Tasten sehr klein sind	+ einfache Tasteneingabe
+ sofort nach dem Einschalten verwendbar (kein „Hochfahren“)	- muss für die Nutzung erst „hochgefahren“ werden	+ sofort nach dem Einschalten verwendbar (kein „Hochfahren“)	+ sofort nach dem Einschalten verwendbar (kein „Hochfahren“)
- teurer in der Anschaffung	- teurer in der Anschaffung	+ gibt sehr günstige Angebote in Kombination mit Handyverträgen	+ günstig in der Anschaffung

2.3 Tippen, wischen, ziehen – Smartphone und Tablet bedienen

Ziele

- Lust auf die Nutzung von Smartphone und Tablet machen
- Sich mit Begriffen rund um Smartphone und Tablet vertraut machen
- Den Touchscreen bedienen lernen und Bedienhilfen ausprobieren

Inhalte

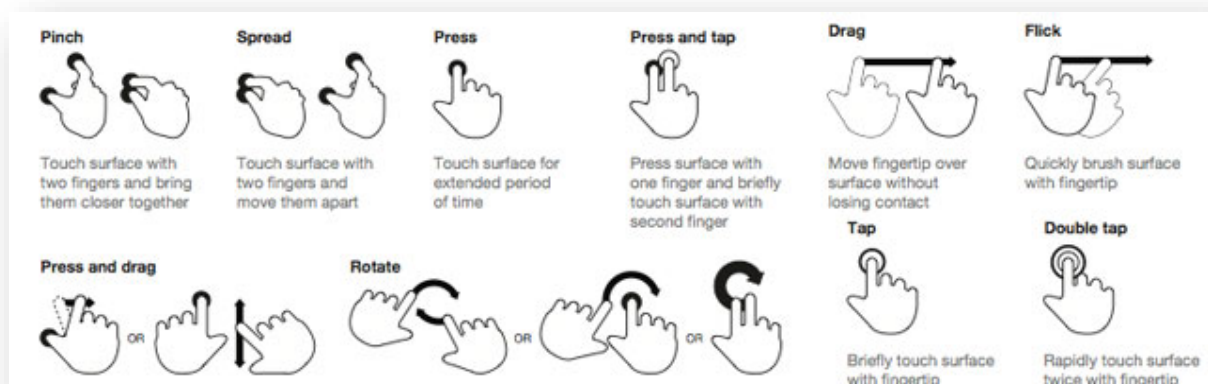
- **Die gängigsten Begriffe gemeinsam klären**
Display, Homescreen, Betriebssystem, Apps, App-Stores, Account und ID, eBook, Reader/Viewer, Teilen etc. (siehe auch Glossar – Fachbegriffe einfach erklärt in Teil 3, ab S.51)
- **Grundfunktionen, Gesten und Icons**
Ein- und Ausschalten, Flugmodus, Lautstärke, Home-Button, Zurück-Button, Bildschirmfoto, Bildschirmsperre etc.

Das Wischen: nach links und rechts, rauf und runter. Entspricht z.B. dem Mausrad bzw. dem Bedienen der Pfeiltasten auf einer Tastatur.

Das Auftippen mit der Kuppe des Zeigefingers: Öffnen eines Symbols.

Das längere Verbleiben auf einem Symbol, ziehen und ablegen: z.B. eine unerwünschte App vom Startbildschirm in den Papierkorb verschieben.

Der Pinzettengriff: Die Bewegung von Zeigefinger und Daumen aufeinander zu und voneinander weg, zum Verkleinern bzw. Vergrößern.



Die wichtigsten Icons: Menü, Startseite, Vor, Zurück, Plus, Einstellungen (Zahnrad), Lupe, Play, Stopp, GPS-Standort, Teilen, etc.

- **In den „Einstellungen“ finden sich nützliche Bedienhilfen.** Je nach Betriebssystem haben diese unterschiedliche Bezeichnungen: Eingabehilfen (Android) / Bedienungshilfen (iOs) / Erleichterung der Bedienung (Windows Phone) – z. B. Einstellen von Helligkeit, Schriftgröße, Ruhezustand (z. B. nach fünf Minuten ohne Aktivität), Bildschirm automatisch drehen, Untertitel, ...

Links

Abbildung 2: Gestensteuerung (nach: Wroblewsky 2010, <http://www.iphone-ticker.de/der-touch-gesture-reference-guide-als-pdf-und-eps-download-11124/>)

Erklärungen zu den Bedienhilfen der unterschiedlichen Hersteller:

- Bedienhilfen für Android-Geräte: <https://support.google.com/accessibility/android>
- Bedienhilfen für iOS-Geräte: www.apple.com/at/accessibility/ios/
- Bedienhilfen für Windows Phone: www.windowsphone.com/de-at/how-to/wp8/settings-and-personalization/accessibility-on-my-phone

Hilfe- und Support-Websites der Hersteller:

- www.apple.com/de/support: Handbücher und Apple Support-Community; z. B. Benutzerhandbuch – Kapitel 1 „Das iPhone auf einen Blick“: https://manuals.info.apple.com/MANUALS/1000/MA1565/de_DE/iphone_benutzerhandbuch.pdf
- www.windowsphone.com/de-at/how-to/wp8: Anleitungen und erste Schritte für Windows Phone; z. B. „Was bedeuten die Symbole auf meinem Windows Phone?“ www.windowsphone.com/de-at/how-to/wp8/calling-and-messaging/what-do-the-icons-on-my-phone-mean
- <https://support.google.com/android>: Hilfe zu Android Nexus-Geräten bzw. Support des Herstellers

Zu beachten!

- Die Möglichkeiten zur leichteren Bedienung für Senior/innen durch **spezielle Einstellungen und Bedienhilfen** sind **bei allen Geräten vorhanden**. Sie sind aber wenig bekannt und oft mühsam zu finden. Der Aufwand lohnt sich jedoch, da die Bedienung dadurch wesentlich erleichtert werden kann.
- **Angst nehmen und Sicherheitsbedürfnis unterstützen:** Viele ältere Menschen haben Angst, sich durch Unwissenheit, z. B. durch falsch ausgesprochene englische Begriffe, zu blamieren. Dem kann vorgebeugt werden, indem man zu Begriffen Kärtchen oder Bilder vorbereitet, diese auf eine Tafel oder ein Flipchart pinnt oder klebt und laut vorliest. Weitere Begriffe können ergänzt und gemeinsam besprochen werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Teilnehmer/innen gemeinsam an einem „Fremdwörterlexikon“ arbeiten zu lassen und damit Ängste zu nehmen.

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 1: „Was Smartphone und Tablet bringen können“](#)
- [Übung 4: „Begriffe-Dschungel“](#)
- [Glossar – Fachbegriffe einfach erklärt](#)

2.4 Vorinstallierte Apps – die nützliche Grundausrüstung

Ziele

- Nützliche vorinstallierte Apps (die „Grundausrüstung“) kennenlernen
- Einen eigenen Weg finden, mit den vorinstallierten Apps umzugehen
- Entscheiden können, welche Apps hilfreich sind und welche nicht

Inhalte

Die vorinstallierten Apps gemeinsam durchgehen:

- Telefon
- SMS, Nachrichten
- E-Mail
- Browser (Google Chrome, Opera, Firefox für Android, Safari für iOS, Internet Explorer für Windows Phone)
- Kalender
- Wecker/Uhr
- Foto-/Videokamera
- Album, Fotos, Videos, Medien
- Kontakte, Adressbuch
- Taschenlampe
- Taschenrechner
- App-Store
- Walkman, Radio (Achtung: nur auf Geräten mit Antenne!)
- Landkarten, Maps
- Wetter
- etc.

Die meisten aktuellen Geräte werden mit etlichen vorinstallierten Apps des Herstellers geliefert. Viele dieser Apps sind nützlich, manche sind jedoch Werbe-Apps wie z. B. *HSR* bei *Samsung*-Geräten, die deinstalliert werden können. Andere *Samsung*-Apps, wie z. B. *ChatOn*, können lediglich deaktiviert, aber nicht gelöscht werden. Es ist empfehlenswert, den Startbildschirm mit jenen Apps, die am meisten verwendet werden, einzurichten. Es können am Startbildschirm auch Ordner angelegt werden, wo mehrere Apps, z. B. alle *Google*-Anwendungen oder Apps wie Taschenrechner, Uhr, etc. zusammengefasst sind.

Apps

Um die Bedienung am Gerät zusätzlich zu erleichtern, können folgende Apps heruntergeladen werden:

App	Funktion	Android	iOS
Lupe			
<i>Lupe / Gratis- Lupe</i>	Mit der Kamera Texte vergrößert lesen können.	http://bit.ly/1KhZGQM	http://apple.co/1Y3lyJW
Größere Schrift und Icons			
<i>BIG Launcher</i>	Große und leicht erkennbare Symbole am Startbildschirm für Telefonfunktion, Adressbuch, SMS, Notruf-Funktion und App-Verzeichnis.	http://biglauncher.com/home/de/	

Zu beachten!

- Den Teilnehmer/innen immer wieder versichern, dass **aller Anfang für jeden schwierig** ist. Dazu motivieren, sich von Anfangsschwierigkeiten nicht entmutigen zu lassen. Üben, üben, üben. **Je mehr geübt wird, desto leichter wird es!**
- **Kleine Auflockerungsübungen einbauen;** zwischendurch auch kurze Übungen oder Aktivitäten ohne Geräte durchführen.
- **Nicht von Werbung verunsichern lassen!** Apps, die gratis sind, finanzieren sich in der Regel durch Werbung. Diese taucht in unterschiedlicher Form auf und kann manchmal ziemlich störend sein. Sollte die Werbung zu sehr verunsichern oder stören, sind kostenpflichtige Apps (meist 1-10 Euro) zu bevorzugen, da diese kaum Werbung beinhalten.
- Bei der Schulung immer wieder die **Vorteile** mobiler Geräte **erlebbar** machen, indem man sie mobil nutzt (z. B. auf der Straße, im Garten, beim Herumgehen im Gebäude, ...).

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 3: „Mein Smartphone kann telefonieren“](#)

2.5 Die ersten Schritte am Gerät

Ziele

- Das Smartphone bzw. Tablet in Betrieb nehmen können
- Das Smartphone bzw. Tablet für die eigene Nutzung einrichten können
- Hilfreiche Apps für den Alltagsgebrauch finden und installieren können
- App-Berechtigungen überprüfen lernen, unseriöse Apps erkennen können

Inhalte

Die Erstinbetriebnahme von Smartphone oder Tablet stellt meist die größte Hürde für ältere Menschen dar. Sie ist daher im Idealfall mit Unterstützung durchzuführen. Die Erstinbetriebnahme beginnt beim Einlegen der SIM-Karte und dem Einrichten des Internetzugangs (Netzwerke und WLAN/Wi-Fi) und reicht bis zum Anlegen diverser notwendiger Accounts.

- Herstellung des Internetzugangs (Netzwerke und WLAN/Wi-Fi) – was muss ich dafür tun?
- Welche SIM-Karte (Standard-SIM-Karte, Micro-SIM-Karte, Nano-SIM-Karte) ist für mein Gerät erforderlich? Wie lege ich die SIM-Karte richtig ein?
- Unterschiedliche Registrierungen: Gerät, Betriebssystem, Apps (z. B. E-Mail-Konten, Soziale Netzwerke, etc.). Dabei auch das Thema „Sichere Passwörter“ besprechen.
- Den Startbildschirm für die eigene Nutzung einrichten.
- Um den App-Shop nutzen zu können, ist bei allen Betriebssystemen eine Registrierung notwendig:
 - Android → *Google-Konto*
 - iOS → *Apple-ID*
 - Windows Phone → *Microsoft-Konto*
- Offizielle App-Shops kennenlernen, ausprobieren und ggf. App-Store einrichten; Zahlungsvarianten besprechen (z. B. Kreditkarte, Gutscheinkarte, PayPal, direkt über die Mobilfunkrechnung, ...)
- Apps installieren und deinstallieren
- App-Berechtigungen / Zugriffsrechte von Apps besprechen
- Tipps für die sichere Nutzung geben: In-App-Käufe deaktivieren, keine Apps von unbekannten Quellen herunterladen, PIN-Code-Sicherung aktivieren, Bluetooth / GPS fallweise deaktivieren, keine Apps mit unnötigen Zugriffsrechten installieren, etc.

Apps

Gängige Betriebssysteme am Smartphone und Tablet sind:

- iOS (für iPhone, iPad von *Apple*)
- Android (Nexus-Geräte, sogenannte *Google*-Geräte mit direktem Support von *Google*)
- Windows Phone (*Microsoft*)

Apps heißen die Programme für Smartphones bzw. Tablets. Sie werden im App-Store kostenfrei oder kostenpflichtig angeboten und müssen von dort auf das Gerät heruntergeladen werden.

Android	iOS	Windows
Google Play Store https://play.google.com/store	Apple App Store https://itunes.apple.com	Windows Phone Store https://www.windowsphone.com/de-de/store

Links

Gebrauchsanleitungen, Tipps und Videos:

- www.saferinternet.at/handy-smartphone: Häufige Fragen und Antworten zur sicheren Nutzung von Handy und Smartphone
- www.ispa.at/service/broschueren/sicherheit-mobile-geraete: Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu Sicherheitseinstellungen für mobile Endgeräte
- www.saferinternet.at/datenschutz: Häufige Fragen und Antworten zum Schutz der Privatsphäre, u.a. zum Thema „Sichere Passwörter“
- Wie sieht ein sicheres Passwort aus? Erklärvideo von Saferinternet.at:
<https://youtu.be/7qFIW81EiG0>
- www.arbeiterkammer.at/beratung/konsument/HandyundInternet/index.html: Nützliche Informationen der Arbeiterkammer zu Handy und Internet; Handytarifrechner:
<http://handy.arbeiterkammer.at/tarifrechner/>
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Videoguides von A1: www.a1.net/fit-fuers-internet
- Bedienhilfen für Android-Geräte: <https://support.google.com/accessibility/android>
- Videoanleitung für iPad und iPhone: www.tutorialapp.de

Zu beachten!

- Die **Erstinbetriebnahme** stellt oft eine große **Hürde** dar. Diese sollte daher unbedingt mit Unterstützung stattfinden.
- Das Thema „**Sichere Passwörter**“ ist im Hinblick auf die unterschiedlichen Registrierungen und Konten wichtig.
 - Für verschiedene Konten auch **verschiedene Usernamen** und **Passwörter** verwenden.
 - Passwörter sofort nach dem Einrichten notieren (nicht auf dem Gerät selbst!) und **sicher verwahren**. Nicht an Dritte weitergeben.
- **App-Zugriffsrechte** kontrollieren, Bewertungen lesen, ggf. Alternativen recherchieren; Apps nur aus offiziellen App-Shops herunterladen, In-App-Käufe deaktivieren oder PIN-Code bzw. Passwort einrichten.
- **Schutzsoftware installieren:** Kostenlose Programme sind z.B. *Avira Antivirus Security*, *Avast Mobile Security & Antivirus*, *F-Secure*.
- **Nicht von Werbung verunsichern lassen!** Apps, die gratis sind, finanzieren sich in der Regel durch Werbung. Diese taucht in unterschiedlicher Form auf und kann manchmal ziemlich störend sein. Wenn die Werbung zu sehr verunsichert oder stört, sind kostenpflichtige Apps (meist 1-10 Euro) zu bevorzugen, da diese kaum Werbung beinhalten.
- Das Thema „Digitaler Nachlass“ besprechen: Immer mehr Online-Dienste bieten im Falle des Ablebens von Benutzer/innen **standardisierte Lösungen für die Hinterbliebenen** an. Wie das Prozedere im Detail abläuft, ist von Dienst zu Dienst unterschiedlich, eine einheitliche Regelung für Online-Plattformen gibt es nicht. Im **Informationsblatt „Digitaler Nachlass“** der ISPA sind neben allgemeinen Hinweisen zur Vor- und Nachsorge auch konkrete Beispiele der Nachlassverwaltung bei *Facebook* und *Google* zu finden: www.ispa.at/nachlass.
- Bei der Schulung immer wieder die **Vorteile** mobiler Geräte **erlebbar** machen, indem man sie mobil nutzt (z. B. auf der Gasse, im Garten, beim Herumgehen im Gebäude, ...).

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 5: „Der große Smartphone-/Tablet-Putz“](#)
- [Übung 6: „Die Welt der Apps“](#)
- [Übung 7: „Die beste App aller Zeiten“](#)
- [Übung 8: „Meinen Traum erfüllen“](#)

Zugriffsrechte von Apps – worum geht es?

Apps brauchen gewisse Zugriffsrechte, damit sie funktionieren können. Zum Beispiel muss eine Adressbuchverwaltung auf die Kontakte zugreifen können, ein Navigationssystem benötigt die Standortdaten und eine App für die Fotobearbeitung benötigt den Zugriff auf die Fotos.

Android

Vor dem Download von Android-Apps aus dem *Google Playstore* wird eine Übersicht der geforderten Zugriffsberechtigungen angezeigt. Wird eine dieser Berechtigungen angetippt, erscheint eine kurze Erklärung.

Die Android-App muss die Nutzer/innen über die geforderten Rechte, die sie durch den Download erhält, informieren. Werden die Zugriffsberechtigungen abgelehnt, kann die App nicht erworben bzw. installiert werden – hier gibt es also nur entweder-oder.

Ist die App einmal installiert, können die Zugriffsrechte nicht mehr entzogen werden. Die App muss aber auch nach der Installation über die Zugriffsrechte informieren, diese können üblicherweise in der App selbst unter dem Menüpunkt „Einstellungen“ abgerufen werden.

Achtung!

Einige Apps rollen die Zugriffsberechtigungen gerne „von hinten auf“. Bei der App-Installation werden lediglich die notwendigsten Rechte verlangt. Der „Haken“ folgt beim nächsten Update, wo plötzlich neue Zugriffsrechte eingefordert werden. Die Nutzer/innen haben sich dann schon an die App gewöhnt und lassen sich leichter zu neuen Zugriffsberechtigungen „überreden“. Eine Möglichkeit, die neuen Zugriffsrechte zu umgehen, ist es, die App nicht upzudaten und bei der ursprünglichen Version zu bleiben.

iOS (Apple)

Im App-Store von *Apple* müssen keine Auskünfte über die geforderten Zugriffsrechte von Apps gegeben werden. Wenn Apps für das iPhone oder iPad aus dem *Apple*-Store bezogen werden, werden die Zugriffsberechtigungen somit nicht ausdrücklich angezeigt. Die Zustimmung erfolgt stillschweigend. Jedoch gilt das nur für absolut grundlegende Zugriffsrechte, die die App benötigt, um auf dem Gerät laufen zu können.

Speziellere Zugriffsberechtigungen können bzw. müssen erst beim Betrieb der App erteilt werden, so zum Beispiel der Zugriff auf den Standort oder die Kontakte. Konkret fragt die App nach einem Zugriffsrecht, sobald eine entsprechende Funktion aktiviert wird. Somit ist es für die Nutzer/innen auch leichter nachvollziehbar, wann und warum die App dieses Zugriffsrecht haben möchte. Beispielsweise fragt *iOS Maps* nach dem Zugriffsrecht für die GPS-Lokalisierung erst, wenn man sich einen Standort auf der Karte anzeigen lassen möchte. Wird die Erlaubnis nicht erteilt, kann die App dennoch weiterverwendet werden.

Zusätzlich gibt es bei iOS unter dem Menüpunkt „Datenschutz“ die Option, einzelne Zugriffsrechte zu verwalten. Hier kann festgelegt werden, ob und welche Apps Zugriff auf

Ortungsdienste, Kontakte oder Fotos bekommen. Man kann den Apps somit auch gewisse Rechte wieder „wegnehmen“.

Tipps für die sichere Nutzung:

- **Installieren Sie nicht sofort jede App!** Lesen Sie sich die User/innen-Bewertungen durch, um sich ein Bild zu machen.
- **Sehen Sie sich nach Alternativen um!** Oftmals gibt es bessere, weniger „wissbegierige“ Apps von anderen Herstellern.
- **Zugriffsrechte am Android-Gerät:** Lesen Sie sich die App-Zugriffsberechtigungen aufmerksam durch und stimmen Sie nur dann zu, wenn diese notwendig erscheinen.
- **Zugriffsrechte auf iOS-Gerät:** Sehen Sie im Menüpunkt „Datenschutz“ nach, welche App welche Rechte hat und widerrufen Sie diese im Bedarfsfall.
- **Löschen Sie nicht mehr verwendete Apps!** Alte, unbeachtete Apps können eine Menge an persönlichen Daten unbemerkt „mitschneiden“. Misten Sie Ihre Apps daher regelmäßig aus. Wenn für die Nutzung der App eine spezielle Registrierung bzw. Kontoeröffnung notwendig war, achten Sie auch darauf, dieses Konto noch vor dem Entfernen der App am Gerät oder auf der Website des Herstellers/Anbieters zu löschen.

Gebrauchsanleitung – zu Hause immer griffbereit

Aufgrund der unterschiedlichen Herstellermodelle, Betriebssysteme und Betriebsversionen ist die Nachfrage nach leicht verständlichen, übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen groß. Viele Trainer/innen sind daher dazu übergegangen, die **Teilnehmer/innen selbst ihre eigenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen erstellen zu lassen**, um das im Kurs erlernte Wissen behalten und selbst anwenden zu können. Die Teilnehmer/innen können ihre eigenen Worte und Strukturierung verwenden, so hat zu Ende des Trainings jede/r sein **persönliches Handout**, wo er/sie zu Hause nachschauen kann.

Inbetriebnahme: Ich nehme das Gerät in Betrieb. Es werden von mir verschiedene Dinge abgefragt und zwar: E-Mail-Adresse, Standort, etc.

Wichtige Funktionen: Ein-/Ausschalten, Flugmodus, Bildschirmsperre, Bildschirmfoto, Lautstärke, etc.

Startbildschirm (Home): Dieser Bildschirm erscheint immer als Erstes, wenn ich das Gerät einschalte oder auf den Home-Button tippe. Welche Apps nutze ich täglich? Was brauche ich oft? Ich kann den Startbildschirm selbst einrichten.

Telefon: Wie kann ich einen Anruf annehmen oder ablehnen? Wie tätige ich einen Anruf? Wie kann ich verhindern, dass ich während dem Telefonieren versehentlich den Anruf beende, auf stumm, Lautsprecher oder halten drücke?

SMS: Wie kann ich eine SMS an einen oder mehrere Empfänger senden? Wie kann ich auf SMS antworten?

Adressbuch/Kontakte: Wie kann ich einen neuen Kontakt hinzufügen? Wie kann ich Kontakte importieren / exportieren? Welches sind meine wichtigsten Kontakte und wie kann ich diese unter „Favoriten“ abspeichern?

Einstellungen: Welche Einstellungen sind wann sinnvoll bzw. nützlich?

- Standort, GPS
- WLAN
- Bluetooth
- Mobile Datenübertragung
- Lautstärke und Klingeltöne
- Helligkeit
- Schriftgröße
- Flugmodus
- „Nicht stören“ (iOS)
- Sprache

Kamera, Album, Fotos: Wie fotografiere oder filme ich mit der Kamera? Wie übertrage ich die Fotos auf den Computer oder andere Geräte? Wie kann ich Fotos teilen? Wie herunterladen? Wie bearbeiten?

E-Mail: Wie kann ich einen E-Mail-Account einrichten, E-Mails abrufen, lesen und schreiben?

App-Store: Wie kann ich Apps suchen, herunterladen und installieren? Falls kostenpflichtige Apps bestellt werden sollen: akzeptierte Zahlungsmethoden hinzufügen; auf Android-Gerät *Google Wallet*-Konto einrichten.

Symbole/Icons: Was bedeuten die gängigsten Symbole am Smartphone? Menü, Startseite, Vor, Zurück, Einstellungen, Lupe, Play, Stopp, GPS-Standort, Teilen, ...

Bedienung des Touchscreens: Wie nutze ich Wisch- und Tippgesten oder den Pinzettengriff?

Tastatur: Wie kann ich die Tastatur am Smartphone/Tablet einblenden? Wie nutze ich diese?

2.6 Nützliche Apps für den Alltag

Ziele

- Nützliche Apps kennenlernen und auswählen
- Apps installieren und deinstallieren können
- App-Berechtigungen überprüfen lernen

Inhalte

- Nützliche Apps für meine Bedürfnisse (inklusive Checkliste)
- Meine Lieblings-App (Teilnehmer/innen & Trainer/innen)

Checkliste: Ist die App etwas für mich?

- Die App behandelt ein Thema, das für mich wichtig ist.
- Ich habe gute Bewertungen zu dieser App im Internet gefunden.
- Die App lässt sich leicht bedienen.
- Ich kann die App einfach nutzen, ohne allzu viele Fragen zu haben.
- Die App stört mich nicht mit Werbung oder In-App-Käufen bzw. kann ich es bei dieser App gut erkennen und daher einschätzen.
- Die App ist so gemacht, dass sich Fehler beim Eintippen oder Anklicken leicht wieder korrigieren lassen.
- Ich kann den Aufbau der App nachvollziehen und kenne mich daher im Großen und Ganzen aus.
- Ich kann die Inhalte in der App gut lesen, die Größe passt und der Kontrast ist ausreichend.
- Mir ist klar, warum die App bestimmte Zugriffsrechte braucht und bin damit einverstanden (z. B. ein Routenplaner braucht meine Ortsangabe, damit er funktioniert).

„Allrounder“-Apps

App	Funktion	Android	iOS
Lupe			
<i>Lupe</i> bzw. <i>Gratis-Lupe</i>	Mit der Kamera Texte vergrößert lesen können.	http://bit.ly/1KhZGQM	http://apple.co/1Y3lyJW
Handyortung			
<i>Avast Mobile Security</i> <i>Mein iPhone suchen</i>	Ist das Handy einmal verlegt oder verloren, können diese Apps helfen, es über einen Computer mit Internetzugang zu lokalisieren.	Die Security-App <i>Avast Mobile Security</i> hat eine Ortungsfunktion integriert: http://bit.ly/1UQS5i0	<i>Mein iPhone suchen:</i> http://apple.co/1Y3ll42
Weitere Tipps zum Thema „Handyortung“ unter: http://bit.ly/1LcpfrK			
Internetsuche			
<i>Google Chrome</i>	Der Internetbrowser <i>Chrome</i> ist von <i>Google</i> und auf Android-Geräten standardmäßig vorhanden, für das iPhone ist dies der Browser <i>Safari</i> .	http://bit.ly/1LtCsZ3	http://apple.co/1Oq0ol3
Listen			
<i>Wunderlist</i>	Aufgaben- oder Einkaufslisten erstellen und bearbeiten; kann mit allen Geräten und Systemen synchronisiert werden.	https://www.wunderlist.com/de/download/	https://www.wunderlist.com/de/download/
Telefonbuch			
<i>Herold</i>	Das klassische österreichische Telefonbuch als App.	http://www.ichbinderherold.at/suchen-finden/mobile-services/	

Kommunikations-Apps

App	Funktion	Android	iOS
E-Mail			
Gmail	Das E-Mail-Programm von Google ist bedienungsfreundlich und fast vollkommen frei von Spam; nutzt aber Daten, um personalisierte Werbung zu senden.	http://bit.ly/1QcA0JT	http://apple.co/1UPliiR
Messenger			
WhatsApp	Die derzeit am meisten genutzte App in Österreich; neben geschriebenem Text können auch Bilder, Videos oder Audionachrichten übertragen werden.	https://web.whatsapp.com	
Soziale Netzwerke			
Facebook	Gerade in der Zielgruppe der älteren Personen ist dies eines der stärksten wachsenden Netzwerke. Zur direkten Kommunikation wird die Facebook Messenger-App genutzt.	http://apple.co/1UQR PQe	http://bit.ly/1FI5SAA
Chef koch.de	Rezepte finden, bewerten und selbst einstellen: eine der größten Kochgemeinschaften im deutschsprachigen Raum.	http://bit.ly/1UPm5jE	http://apple.co/1Lcpz9N
Seniorkom	Eine österreichische Gemeinschaft von Senior/innen. Kein spezielles Angebot für mobile Geräte, daher direkt im Browser einzusehen.	www.seniorkom.at	
Videotelefonie			
Skype	Der „Klassiker“ unter den Videotelefonie-Apps. Funktioniert auf allen Geräten und Betriebssystemen.	http://www.skype.com/de/download-skype/skype-for-mobile/	
Google Hangout	Hier können bis zu 10 Teilnehmer/innen zugeschaltet werden.	http://bit.ly/1F9ns5H	http://apple.co/1QcAMGW
Achtung: Videotelefonie läuft über das Internet und hat einen hohen Datenverbrauch zur Folge, ähnlich dem Videos ansehen. Am besten nur dann nutzen, wenn man sich in einem kostenlosen WLAN befindet.			

Apps für das Lesen

Statt Papierbücher mit sich herumzuschleppen, lassen sich viele Inhalte (wie Bücher oder Magazine) auch am Tablet (oder Smartphone) lesen. Die Vorteile sind viele Inhalte mit wenig Gewicht, verstellbare Schriftgrößen und gestochen scharfe Schrift.

App	Funktion	Android	iOS
Reader			
<i>Adobe Acrobat DC</i>	PDF-Dokumente lesen und erstellen (mittels „Drucken“-Funktion).	http://bit.ly/1LtDe8p	http://apple.co/1KIKk25
<i>Aldiko</i>	Unterstützt die Formate EPUB und PDF. Nur für Android-Geräte verfügbar.	http://bit.ly/1Oq0Kby	
E-Book-Reader			
<i>Kindle</i>	Die App von <i>Amazon</i> . E-Books werden direkt von <i>Amazon</i> online bezogen.	http://bit.ly/1J7vXJr	http://apple.co/1K9rRIR
<i>Thalia eBook-App mit Tolino</i>	Die App des Buchhändlers <i>Thalia</i> . Nach Anmeldung können E-Books online gekauft werden.	http://bit.ly/1UPmEtU	http://apple.co/1LcpXoW
<i>iBooks</i>	Die App von <i>Apple</i> . Die E-Books werden über das <i>iTunes</i> -Konto bezogen.		http://apple.co/1VXAurf
Virtuelle Bücherei			
<i>Onleihe</i>	Viele Bücher können auch digital ausborgt werden, sie „verschwinden“ nach Ablauf der Zeit einfach vom Gerät. Welche Büchereien in Österreich die „Onleihe“ anbieten, finden Sie unter: www.onleihe.net/ihre-onleihe-finden/oesterreich.html	http://bit.ly/1iJc728	http://apple.co/1NrAOLX

Apps zum Filme/Videos ansehen

Diverse Streaming-Dienste machen es möglich, gegen eine geringe Gebühr Filme, Dokumentationen oder Serien anzusehen. Damit ist ein legales Nutzen von Filmmaterial möglich.


App	Funktion	Android	iOS
Video-on-Demand			
<i>Netflix</i>	www.netflix.com (ab 7,99 € monatlich)	http://bit.ly/1KnM7sp	http://apple.co/1MoCB5G
<i>Maxdome</i>	www.maxdome.at (ab 7,99 € monatlich)	http://bit.ly/1FJRPdT	http://apple.co/1QC6Tk4
<i>Amazon Prime Instant Video</i>	www.amazon.at (ab 49 € pro Jahr, Flatrate) www.amazon.de/Prime-Instant-Video	Über das <i>Amazon</i> -Konto. Beim Smartphone über www.amazon.de/androidapp die <i>Amazon</i> -App herunterladen und dann die <i>Amazon Instant Video</i> -App installieren. Beim Tablet hier die <i>Amazon</i> -App herunterladen http://bit.ly/1Fc0OJQ und dann die <i>Amazon Instant Video</i> -App installieren.	http://apple.co/1Ost3Gr
<i>Apple iTunes</i>	www.apple.com/at/itunes (Einzelabruf, bezahlt wird pro Kauf oder Ausleihe)		Kauf oder Ausleihe über das <i>Apple</i> -Konto.
<i>Google Play Movie</i>	play.google.com/store/movies (Einzelabruf, bezahlt wird pro Kauf oder Ausleihe)	Kauf oder Ausleihe über das <i>Google</i> -Konto.	
Video-Portale			
<i>YouTube</i>	Das weltweit meistgenutzte Videoportal als App.	http://bit.ly/1QC6ZYT	http://apple.co/1ide7iA
<i>Vimeo</i>	Eine Alternative zu <i>YouTube</i> ; viele Bildungsfilme.	http://bit.ly/1Ntuof5	http://apple.co/1MoCFIR
TV-Theken – Fernsehinhalte online anschauen			
<i>ORF TVthek</i>	Die App der ORF-Fernsehprogramme.	http://bit.ly/1idecCO	http://apple.co/1idecTA
<i>ZDF Media thek</i>	Programme des ZDF.	http://bit.ly/1KnMnaM	http://apple.co/1Kc9SeA

Übertragung des Bildschirms oder der App auf den Fernseher

Für Android-Geräte

Mit dem *Google Chromecast*-HDMI-Stick können der Bildschirm (also Fotos, Videos, Filme o.ä.) oder einzelne Apps auf den Fernsehbildschirm übertragen werden. Voraussetzung ist das zur Verfügung stehen eines WLAN-Zugangs. Im ersten Schritt muss unter <https://cast.google.com/chromecast/setup> die *Chromecast*-App installiert werden. Der *Chromecast*-Stick wird beim Fernseher am HDMI-Eingang angesteckt. Das USB-Kabel wird an einem freien USB-Steckplatz am Fernseher angeschlossen oder mittels Netzgerät aufgeladen.

Wenn man „Bildschirmübertragung“ wählt, dann werden die Inhalte vom Smartphone oder Tablet auf den Fernsehbildschirm übertragen.

Wenn man Apps hat, die von *Chromecast* unterstützt werden (z. B. *YouTube*, *Netflix*, *Maxdome* u.v.m.) dann ruft der Stick die Daten direkt ab und das Smartphone/Tablet dient nur als Fernbedienung. Alle Apps, die *Chromecast* unterstützen, finden sich unter: www.google.at/chrome/devices/chromecast/apps.html. Diese Form der Übertragung sorgt dann auch für eine bessere Qualität und weniger Unterbrechungen. Welche Apps *Chromecast* unterstützen, wird auch nach der Installation bei den Apps oben rechts über das *Chromecast*-Symbol  angezeigt.

Für iOS-Geräte

Für *Apple*-Geräte gibt es *Apple-TV*, eine Receiver-Box mit Fernbedienung. Auch hier kommen die Daten über WLAN aus dem Netzwerk.

Amazon Fire TV

Gibt es als *Fire TV*-Stick oder *Fire TV*-Box, über die direkt z. B. die *ZDFMediathek*, *YouTube*, *Netflix* und andere empfangen werden können.

Apps für das Musik hören

Musik kann entweder direkt über das Internet gehört (Streaming-Dienste) oder online gekauft und heruntergeladen werden. Die heruntergeladene Musik steht am eigenen Gerät dann ohne Internetverbindung zur Verfügung.

App	Funktion	Android	iOS
Streaming-Dienste			
<i>Spotify</i>	Mit der kostenlosen Version kann online Musik abgespielt werden. Mit der Premium-Version steht die Musik auch zum Download auf das Gerät und werbefrei zur Verfügung.	http://bit.ly/1LvH3tA	http://apple.co/1Fc1grC
Musik kaufen			
<i>iTunes</i>	http://www.apple.com/at/itunes/		Kauf über das <i>Apple</i> -Konto.
<i>Amazon</i>	http://www.amazon.de/MP3-Musik-Downloads	http://bit.ly/1irUVhM	http://apple.co/1QC7IPj
Musik-Portale			
<i>YouTube</i>	<i>YouTube</i> eignet sich nicht nur zum Videos ansehen, auch viele Musikclips oder TV-Aufzeichnungen sind hier zu finden.	http://bit.ly/1QC6ZYT	http://apple.co/1ide7iA
Rund um Musik			
<i>Shazam</i>	Im Radio spielt ein Musikstück, von dem man Titel und Interpret wissen möchte. Die App hilft beim Erkennen und verlinkt auch gleich zu <i>YouTube</i> .	http://bit.ly/1irUWm2	http://apple.co/1KnmwuQ

Links

Viele Apps werden laufend getestet und auch online vorgestellt, z. B. unter

- www.computerbild.de/special/app-test/
- www.androidpit.de/
- www.chip.de/Handy-Downloads-Download-Charts_50159332.html

Zu beachten!

- Für die Nutzung der meisten Apps wird eine Internetverbindung benötigt. **Streaming-Dienste** besser nur über **WLAN nutzen!**
- **App-Zugriffsrechte klären** und nur dann zustimmen, wenn diese notwendig erscheinen. Alternativen zu allzu „wissbegierigen / datenhungrigen“ Apps suchen!
- Bei den meisten kostenlosen Apps, insbesondere bei Spiele-Apps, wird sehr viel **Werbung** angezeigt. Das kann verwirren, lästig sein und über In-App-Käufe zu Kostenfallen führen. Wenn eine App sehr gut gefällt, kann es sich lohnen, für die **werbefreie Version** zu zahlen (meist 1-10 Euro).
- Bei der Schulung immer wieder die **Vorteile** mobiler Geräte **erlebbar** machen, indem man sie mobil nutzt (z. B. auf der Gasse, im Garten, beim Herumgehen im Gebäude, ...).
- Das Thema „Digitaler Nachlass“ besprechen: Immer mehr Online-Dienste bieten im Falle des Ablebens von Benutzer/innen **standardisierte Lösungen für die Hinterbliebenen** an. Wie das Prozedere im Detail abläuft, ist von Dienst zu Dienst unterschiedlich; eine einheitliche Regelung für Online-Plattformen gibt es nicht. Im **Informationsblatt „Digitaler Nachlass“** der ISPA sind neben allgemeinen Hinweisen zur Vor- und Nachsorge auch konkrete Beispiele der Nachlassverwaltung bei *Facebook* und *Google* zu finden: www.ispa.at/nachlass.

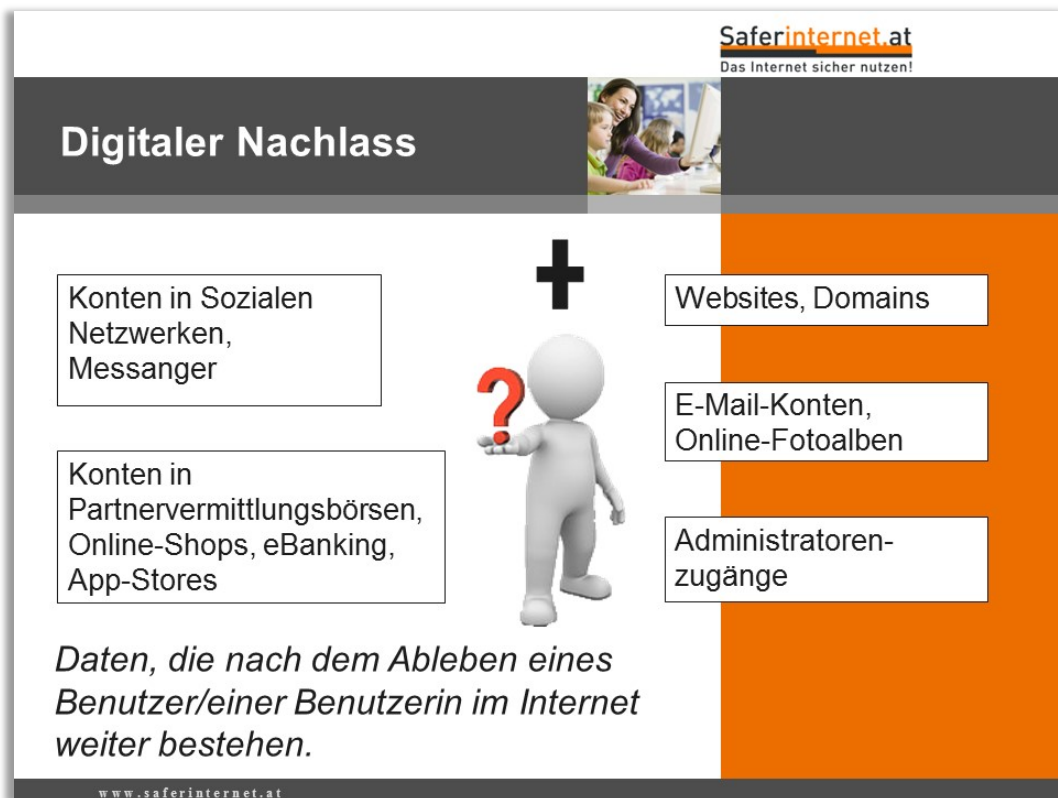


Abbildung 3: Aspekte des digitalen Nachlasses

Methoden und Übungen aus Teil 3:

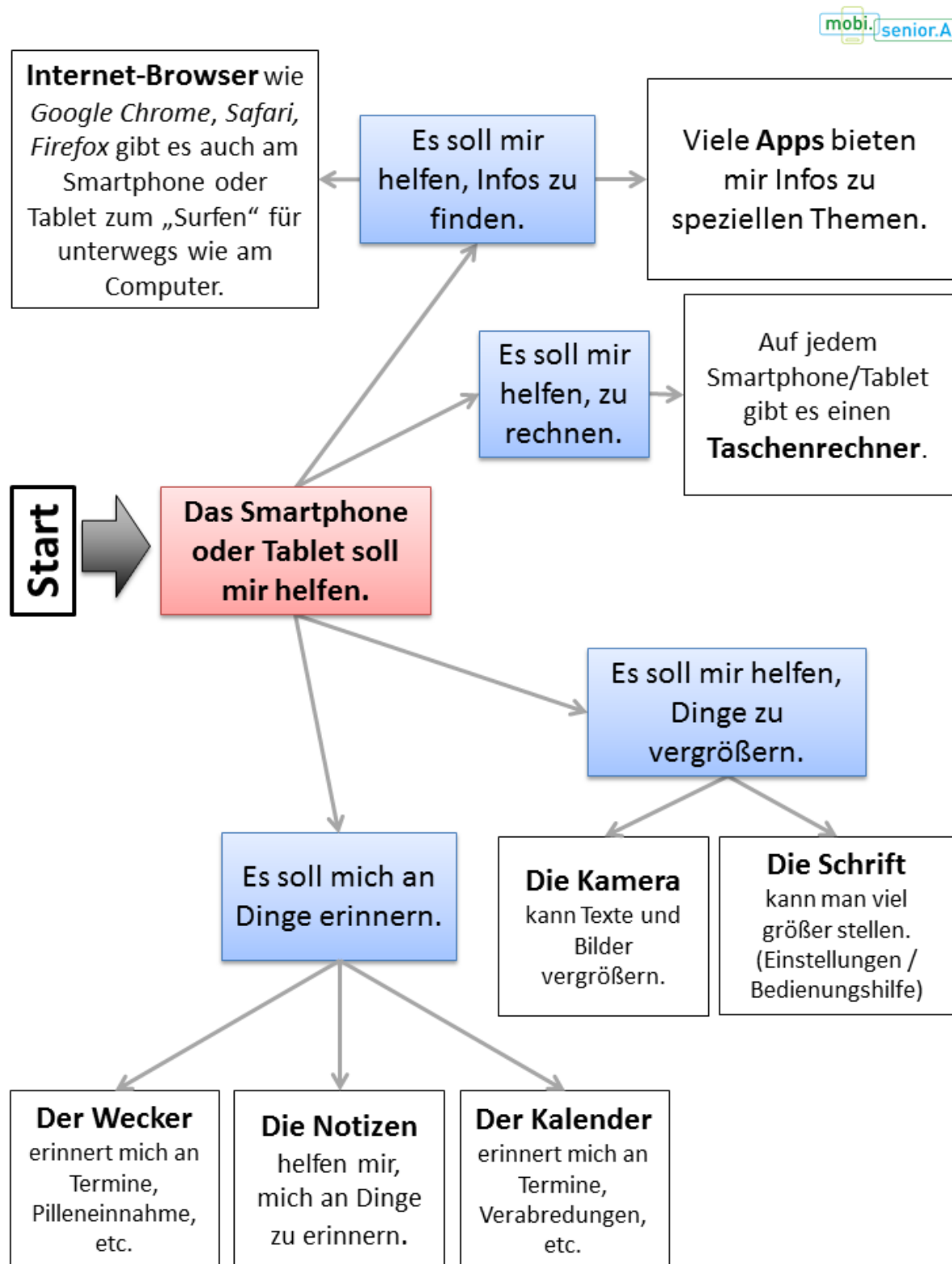
- [Übung 6: „Die Welt der Apps“](#)
- [Übung 7: „Die beste App aller Zeiten“](#)
- [Übung 8: „Meinen Traum erfüllen“](#)

Zur Weitervertiefung

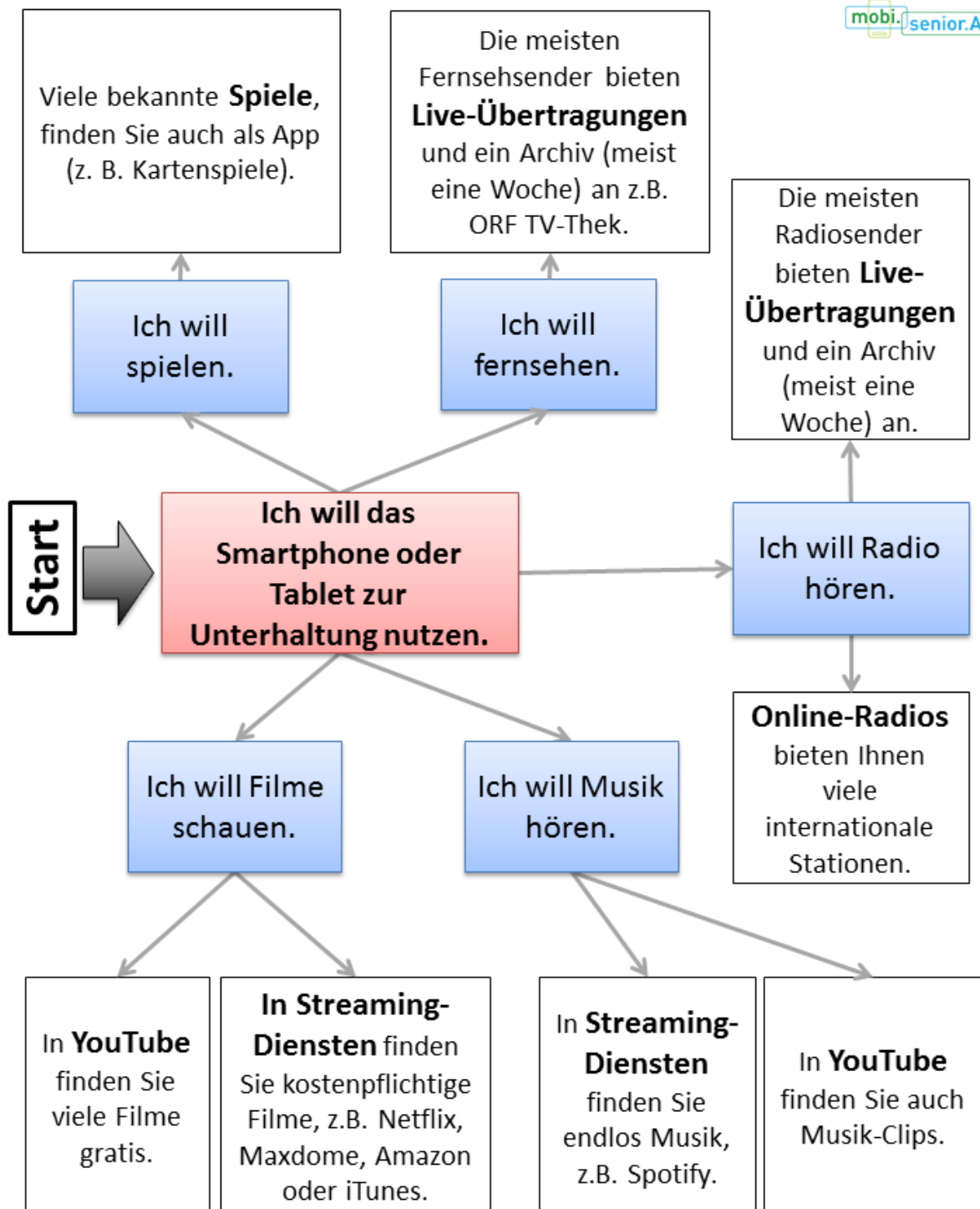
Eine App auswählen, testen und einem/einer Bekannten beschreiben.

- Was kann die App? Was ist kompliziert? Auf was muss man achten? Wann, wo und wofür sollte man die App UNBEDINGT haben?

Orientierungshilfe „Den Alltag erleichtern“



Orientierungshilfe „Unterhaltung“



2.7 Mein Umgang mit Smartphone, Tablet & Co.

Ziele

- Sich selbst Hilfe bei technischen Problemen organisieren können
- Sich bei einfachen Problemen selbst helfen können
- Grundlegende Funktionsweise von technischen Geräten verstehen
- Die eigenen körperlichen Grenzen erkennen und danach handeln können

Inhalte

- Kennen des eigenen Tarifs und Kostenkontrolle
- Hilfestellungen zum eigenen Gerät
- Wenn ich nicht mehr weiter weiß: Mit welchem Problem kann ich mich wohin wenden?
- Einfache Turnübungen, um bei Verspannungen durch lange „Bildschirmarbeit“ wieder locker zu werden
- Wie erkenne ich, dass mir das Tun mit Smartphone/Tablet zu viel wird?
- Umgang mit dem „digitalen Nachlass“

Apps

App	Funktion	Android	iOS
Technische Probleme lösen			
<i>Speedtest</i>	Ist nicht klar, warum eine App sich nicht laden lässt, kann eine mangelnde Internetverbindung der Grund sein. Ein Geschwindigkeitstest kann für Klarheit sorgen.	www.speedtest.net/de	
<i>TeamViewer</i>	Das Programm ermöglicht, dass andere Personen auf den eigenen Computer zugreifen und so per Fernwartung Probleme lösen können.	www.teamviewer.com/de/download	

Apps zur Kostenkontrolle			
<i>Mein A1, Mein Bob, 3Kundenzonen, My T-Mobile, My tele.ring etc.</i>	Jeder Mobilfunkanbieter bietet eine eigene App zur Kostenkontrolle an. Hier können Kosten- und Freieinheiten abgefragt, Gebühren und Abrechnungen eingesehen oder Guthaben aufgeladen werden. Zur Verwendung (Login) sind die Handynummer und das Kennwort erforderlich.	Die Apps werden von jedem Mobilfunkbetreiber kostenlos auf der Website für alle Betriebssysteme und Modelle zur Verfügung gestellt.	
Support des Mobilfunkanbieters			
A1	Die Support-Website von A1 speziell für Personen ab 60 Jahre.	www.a1.net/fit-fuers-internet	
Google Support	Hilfe zu Nexus-Geräten beim Google-Support. Für Nicht-Nexus-Geräte wird eine Liste der Hersteller-Supports bereit gestellt.	https://support.google.com/nexus http://bit.ly/1UREZ9x	
Gebrauchsanleitungen, Tutorials			
Tutorial App	Eine App mit Erklärungen für iPhone- und iPad-Einsteiger/innen mit zahlreichen Videos.		www.tutorialapp.de
iPhone Manuals	Benutzer/innen-Handbücher für iOS-Geräte in Textversion; können auch ausgedruckt oder am Tablet gelesen werden.		https://www.apple.com/de/support/ z. B. iPhone-Benutzerhandbuch http://apple.co/1FchfpE
Turnen und Suchtvorbeugung			
Rücken schule	24 einfache Übungsvideos für Zuhause gegen Rückenschmerzen.	http://bit.ly/1KcUaC1	http://apple.co/1KQ4hjO
BreakFree	Online-Sucht – bin ich betroffen? Die App www.breakfree-app.com analysiert das eigene Nutzungsverhalten und bietet Werkzeuge, um die Nutzung für den eigenen Bedarf einzustellen (z. B. Töne ausschalten, Internet deaktivieren, Anrufe automatisch abweisen, ...).	http://bit.ly/1VZMDMI	In Kürze auch im Apple-Store erhältlich.
Moment			Auch die App <i>Moment</i> verfolgt die eigene Handynutzung.
Timeriffic	Ähnlich können auch bei <i>Timeriffic</i> Profile erstellt werden (z. B. jeden Tag von 22 bis 7 Uhr morgens auf Flugmodus schalten).	http://bit.ly/1KcniaD	

Zu beachten!

- Es gibt **keine dummen Fragen**, aber schlecht programmierte Apps, schwierig navigierbare Websites, unnötig komplizierte Technik!
- Hilfe zur **Selbsthilfe und Selbstbewusstsein** vermitteln.
- Das Thema „Digitaler Nachlass“ besprechen: Immer mehr Online-Dienste bieten im Falle des Ablebens von Benutzer/innen **standardisierte Lösungen für die Hinterbliebenen** an. Wie das Prozedere im Detail abläuft, ist von Dienst zu Dienst unterschiedlich; eine einheitliche Regelung für Online-Plattformen gibt es nicht. Im **Informationsblatt „Digitaler Nachlass“** der ISPA sind neben allgemeinen Hinweisen zur Vor- und Nachsorge auch konkrete Beispiele der Nachlassverwaltung bei *Facebook* und *Google* zu finden: www.ispa.at/nachlass.
- Bei der Schulung immer wieder die **Vorteile** mobiler Geräte **erlebbar** machen, indem man sie mobil nutzt (z. B. auf der Straße, im Garten, beim Herumgehen im Gebäude, ...).

Zur Weitervertiefung

- Ansprechstellen für konkrete Problemsituationen zusammenstellen.

3. Lebensbereiche, in denen Smartphone und Tablet hilfreich sein können

In den folgenden Kapiteln werden Themen, Fragen und Apps anhand konkreter „Lebensbereiche“ erläutert, die für die Zielgruppe der Senior/innen relevant sind.

3.1 In meiner Wohnumgebung

Ziele

- Den Alltag in meiner Wohnumgebung mithilfe des Smartphones/Tablets einfacher und netter gestalten
- Apps kennenlernen, ausprobieren und entscheiden, ob sie passen oder wieder gelöscht werden

Inhalte

- Kommunikation mit Gleichgesinnten und anderen Personen in der Region, im Grätzl oder Weiler
- (Gegenseitige) Unterstützung organisieren: Haus-/Pflanzen-/Tier-Sitting, Schneeräumen, Nachbarschaftshilfe, Tauschkreise, ...
- Informationen finden zu Freizeit-, Schulungs- und Kulturangeboten in der Nähe, Hobbies unterstützen
- Bürgerdienste nutzen, Beschwerden einbringen, mit der lokalen Politik in Kontakt treten
- E-Government-Anwendungen kennenlernen und nutzen (z. B. Formular-Download, BMF-Apps, Amtsfinder, Hochwasserwarnungs-App)
- Termine mit Dienstleistern organisieren, z. B. Frisör, Reinigungskraft, Heimhilfe, Essen auf Rädern, Fahrtendienste, Krankentransporte, Flughafentaxi, ...
- Tischreservierungen in Restaurants machen, Speisekarten abrufen, Essen nach Hause bestellen
- Preisinformationen einholen, im Internet einkaufen
- Fahrpläne abrufen, Fahrkarten via App kaufen

Apps

App	Funktion	Android	iOS
Verkehr / Mobilität			
Google Maps	Karten, Routen und GPS-Navigation für Autofahrer, Radfahrer und Fußgänger.	http://bit.ly/1iLGZip	http://apple.co/1J9yp22
ÖBB Scotty	Der umfassendste Informationsdienst rund um den öffentlichen Verkehr in Österreich, u.a. Fahrpläne abrufen, Fahrkarten kaufen.	http://bit.ly/1NtNAJD	http://apple.co/1LvRhdB
Öffi Fahrplanauskunft	Fahrplanauskunft zu öffentlichen Verkehrsmitteln. Derzeit für 16 Länder verfügbar.	http://bit.ly/1QeACii	
myTaxi	Taxi per App bestellen und bezahlen; für Wien und Graz verfügbar.	http://bit.ly/1KntG24	http://apple.co/1LebQzw
Taxi 40100	Taxi per App bestellen und bezahlen; für Österreich und Europa.	www.taxi40100.at/395.html	
Taxi Maps	Zeigt die nächste (und damit meist auch kostengünstigste) Taxizentrale an; für ganz Österreich verfügbar.	http://bit.ly/1QeAJdH	http://apple.co/1NABr7u
ÖAMTC	Tankstellen-Finder, aktuelle Stauwarnungen, freie Parkplätze. Mitglieder können die ÖAMTC-Nothilfe direkt in Anspruch nehmen.	http://bit.ly/1Kcnw1a	http://apple.co/1FJYHYL
Handyparken	Parkschein per App oder SMS buchen und verlängern; in vielen Städten Österreichs verfügbar.	www.handyparken.at	
car2go	Einen freien car2go-Mietwagen in der Umgebung finden; derzeit in Wien und weiteren 29 Städten weltweit.	http://bit.ly/1EZS7Cz	http://apple.co/1KQ4Fia
Mitfahrgelegenheit.at	Nach Mitfahrgelegenheiten suchen oder selbst freie Plätze anbieten.	www.mitfahrgelegenheit.at	
Einkaufen			
Hofer	Angebote und Filialen finden, Einkaufslisten erstellen.	http://bit.ly/1QCiJus	http://bit.ly/1USoepA
Billa	Angebote und Filialen finden, Einkaufslisten erstellen, Rezeptideen. Clubkarten-Inhaber können das eigene Smartphone als Karte benutzen.	http://bit.ly/1OsG6aP	http://apple.co/1USol4m
Markt guru	Gibt einen Überblick über günstige Einkaufsangebote in der Nähe.	http://bit.ly/1KcnGWn	http://apple.co/1M8BNih
Post	Sendungsverfolgung, Filialfinder und Tarifrechner. Zusätzlich kann der „Gelbe Zettel“ auf das Smartphone	www.post.at/app – auch für Windows Phone	

App	Funktion	Android	iOS
	zugestellt werden, inklusive der Infos über Abholadresse und Öffnungszeiten.		
Informationen abrufen			
<i>Herold</i>	Online-Zugriff auf das Telefonbuch und die „Gelben Seiten“.	http://www.ichbinderherold.at/suchen-finden/mobile-services/	
<i>Wetter für Österreich</i>	Aktuelles Wetter, 10-Tages-Prognose, Regenrisiko, Informationen zu Wind-, Schneefall- und 0°C-Grenze.	http://bit.ly/1LvRBsI	http://apple.co/1EZSqpB
<i>Bergfex/Wetter</i>	Die Wettervorhersage für den Alpenraum. Die <i>Bergfex/Ski</i> -App gibt Auskunft über aktuelle Schneehöhen, Schneevorhersagen und nützliche Infos zu Schigebieten in der Alpenregion.	http://bit.ly/1USopRM	http://apple.co/1QCizd8
<i>InstaWeather</i>	Personalisierte Wetterprognose: Das Wetter vor Ort kann mit eigenen Bildern untermalt werden.	http://bit.ly/1MoLNXP	http://apple.co/1QeBhij
<i>tele TV - das Fernsehprogramm</i>	Fernsehprogramm für 120 Sender. Eigene Senderliste erstellen, Merkzettel anlegen, nach Vorlieben durchsuchen (z. B. Serien, Dokumentation, Sport, ...).	http://bit.ly/1QeBijI	http://apple.co/1LecdKi
<i>Mein Lokal Light: Events, Menüs</i>	Lokalführer, tagesaktuelle Mittagsmenüs, Events, Kontaktadressen, Kartenansicht und Routenbeschreibung, nützliche Suchfilter (z.B. Nicht-/Raucher, Zahlungsart, etc.).	http://bit.ly/1URFuAB	http://apple.co/1LvRL3r
<i>Wien isst – Der Lokalführer</i>	Lokalführer mit Adressen, Öffnungszeiten, Details zur Ausstattung, etc. für Wien.	http://bit.ly/1USoAfT	http://apple.co/1FciCVc

Zu beachten!

- **Bankgeschäfte am Smartphone besser nur in gesicherten Netzwerken durchführen!**
In ungesicherten Netzwerken (z. B. öffentliches WLAN) könnten Unbekannte u.U. sensible Daten auslesen.
- **Welche Daten gebe ich im Internet über mich bekannt?** Gemeinsam diskutieren, wer welche Erfahrungen gemacht hat.
- **Wie erkenne ich seriöse Online-Shops?** Wie erkenne ich unseriöse Angebote und Betrüger/innen im Internet?

Links

- www.saferinternet.at/datenschutz: Häufige Fragen und Antworten zum Schutz der Privatsphäre, u.a. zum Thema „Sichere Passwörter“
- Wie sieht ein sicheres Passwort aus? Erklärvideo von Saferinternet.at:
<http://bit.ly/1KjSxzB>
- www.saferinternet.at/online-shopping: Häufige Fragen und Antworten zum Thema „Einkaufen im Internet“
- www.quetezeichen.at: Liste zertifizierter Online-Shops in Österreich
- www.watchlist-internet.at: Warnungen vor aktuellen Betrugsfällen im Internet
- www.ombudsmann.at: Online-Beratung und Streitschlichtung für Online-Konsument/innen aus Österreich

Zur Weitervertiefung

Eine App auswählen, testen und einem/einer Bekannten beschreiben.

- Was kann die App? Was ist kompliziert? Auf was muss man achten? Wann, wo und wofür sollte man die App UNBEDINGT haben?

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 6: „Die Welt der Apps“](#)
- [Übung 7: „Die beste App aller Zeiten“](#)
- [Übung 8: „Meinen Traum erfüllen“](#)

3.2 Fotos aufnehmen, bearbeiten und teilen

Ziele

- Fotos aufnehmen, bearbeiten und teilen können
- Urheberrechte kennen

Inhalte

- **Fotos machen**
 - Einstellungen wie z. B. Zoom, Blitz, etc.
 - Bilder löschen
 - Bildablage: Galerie, Album
- **Fotos bearbeiten**
 - Helligkeit, Sättigung etc. verändern
 - Fotofilter verwenden
 - Texte in Bilder einfügen
 - Größe bearbeiten
- **Fotos speichern**
 - Fotos vom Smartphone auf den Computer übertragen
 - Cloud-Speicherdienste nutzen (*Google Drive, Picasa, Microsoft OneDrive, Apple iCloud, Dropbox, Pixum.at*)
- **Fotos mit anderen teilen** (Bildgröße beachten!)
 - E-Mail
 - Fotoplattformen (*Picasa, Flickr*)
 - Soziale Netzwerke und Messenger (*Facebook, WhatsApp, Instagram, Skype, ...*)
 - Cloud-Speicherdienste
- **Urheberrechte** und das „**Recht am eigenen Bild**“ beachten (Urheberrechtsgesetz §78)

Apps

App	Funktion	Android	iOS
Fotos bearbeiten			
Pixlr express	Spezial-Effekte und Tools zum Verschönern von Fotos.	https://pixlr.com/mobile	
Instagram	Fotos in der App machen, bearbeiten und mit anderen teilen.	http://bit.ly/1KnulRg	http://apple.co/1J9ziYo
PicSay	Bilder mit Text anreichern.	http://bit.ly/1gomUwN	http://apple.co/1EZSVYa
Picasa	Beliebte Plattform zum Bearbeiten und Speichern von Fotos.	http://bit.ly/1gomVAU	http://webalbumsapp.com/
Fotos speichern			
Picasa	Beliebte Plattform zum Bearbeiten und Speichern von Fotos.	http://bit.ly/1gomVAU	http://webalbumsapp.com/
iCloud	Cloud-Speicherplatz für iOS-Nutzer/innen. Eine Basisversion ist kostenlos.		http://apple.co/1M8CtUQ
Google Drive	Cloud-Speicherplatz für Android-Nutzer/innen. Eine Basisversion ist kostenlos.	http://bit.ly/1KjSUtY	
Fotos teilen			
Instagram	Fotos in der App machen, bearbeiten und mit anderen teilen.	http://bit.ly/1KnulRg	http://apple.co/1J9ziYo
Flickr	Eines der größten Fotonetzwerke weltweit. Hier sind viele Fotografen mit eigenen Bildern vertreten: Bilder können auch unter der Creative Commons-Lizenz veröffentlicht werden.	http://bit.ly/1FJZmcl	http://apple.co/1J9zt6b
Dropbox	Bekannter Cloud-Speicherdienst für Dateien aller Art. Dateien können für andere User/innen zugänglich gemacht werden.	https://www.dropbox.com/de/mobile	
WhatsApp	An einzelne Nutzer/innen oder in Gruppen Bilder verschicken.	http://bit.ly/1KnuwMk	http://apple.co/1EZT6Th
E-Mail	Bilder lassen sich auch per E-Mail verschicken, jedoch muss man hier besonders auf die Größe der Bilder achten.	Je nach eigenem E-Mail-Anbieter	
Fotobuch erstellen			
Für das Erstellen von Fotobüchern gibt es zahlreiche Anbieter. Manche bieten eine eigene Software an, die auf das Gerät heruntergeladen werden muss, bei anderen ist eine Online-Version verfügbar. Je nach den regionalen Gegebenheiten und Vorlieben auswählen. Beispiele: <i>Pixum.at</i> , <i>CEWE-Fotobuch bei BIPA</i> , <i>Paradies-Fotobuch bei DM</i> .			

Zu beachten!

- **Urheberrechte wahren** (z. B. wenn man Bilder von anderen Personen bearbeitet und dann veröffentlichen möchte)! Immer zuvor um Erlaubnis fragen, sonst ist es nicht erlaubt.
- Das „**Recht am eigenen Bild**“ der abgebildeten Personen beachten (§78 Urheberrechtsgesetz)! Die Abgebildeten dürfen auf Bildern nicht nachteilig dargestellt werden.
- Den Tipp geben, dass man eigene Bilder unter der Lizenz „**Creative Commons**“ (www.creativecommons.org) veröffentlichen kann. Andere Personen können diese dadurch kostenfrei weiterverwenden.
- **Öffentliche/private Fotos:** Bei vielen Online-Anbietern besteht die Möglichkeit, Fotos nur einem eingeschränkten Nutzer/innen-Kreis zugänglich zu machen (privater Link). Geht es um Bilder aus dem privaten/familiären Bereich, ist das sehr sinnvoll!

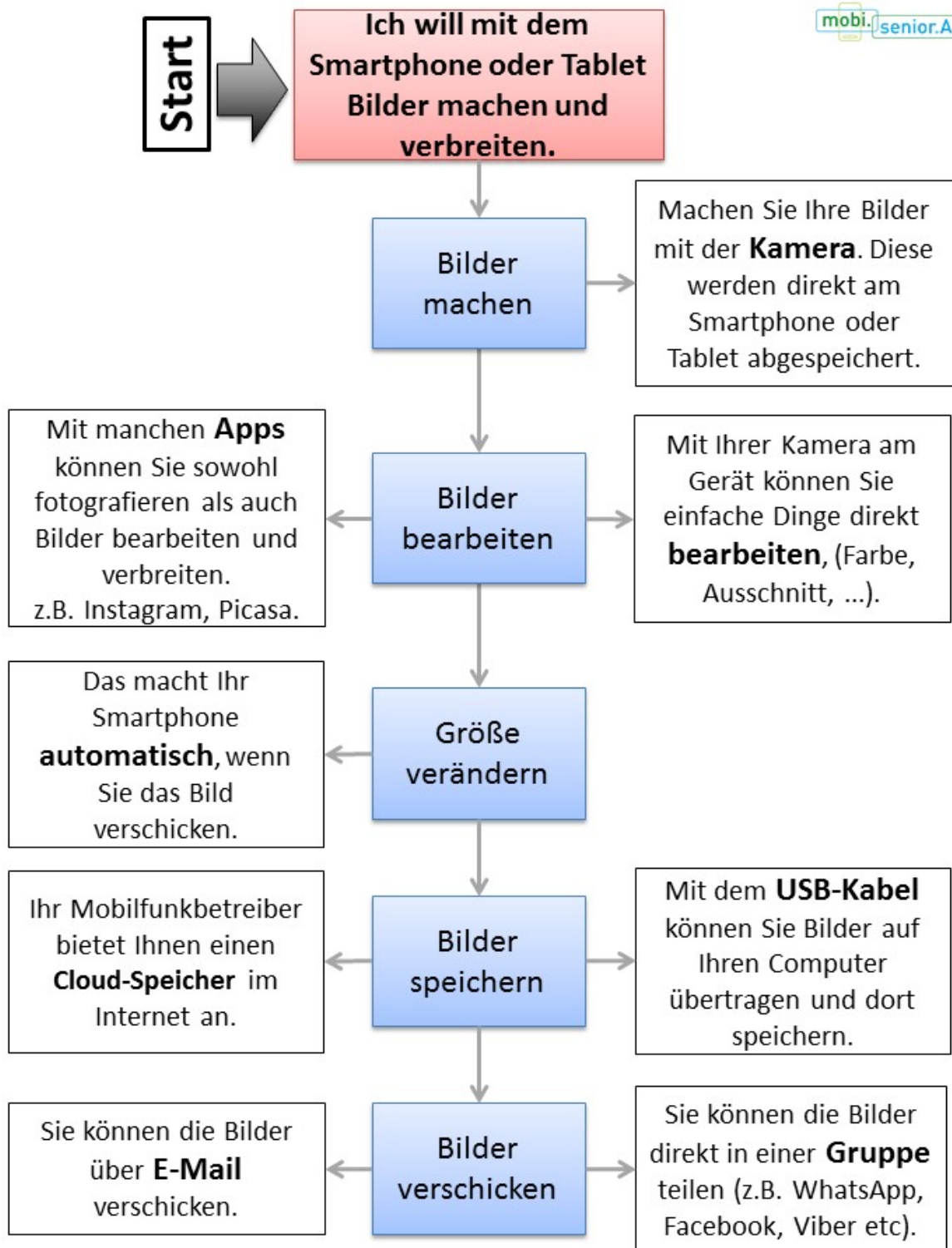
Links

- www.saferinternet.at/urheberrechte: Infos, Tipps und Materialien zum Thema Urheberrechte, Recht am eigenen Bild und Creative Commons.
- Infoblatt des Internet Ombudsmann: Fotos im Internet – Was ist zu beachten?
www.ombudsmann.at/media/file/52.fotos_im_internet-web.pdf

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 9: „Bilderbuch meines Lebens“](#)
- [Übung 10: „Bilder in die Welt bringen“](#)
- [Übung 11: „Meine Familie nur ein paar Tippser entfernt“](#)

Orientierungshilfe „Fotos aufnehmen, bearbeiten und teilen“



3.3 Gesundheit und Fitness

Ziele

- Mit der Unterstützung von Apps besser auf die eigene Gesundheit achten
- Einschränkungen (z. B. Verschlechterung des Sehvermögens) mithilfe geeigneter Apps / Einstellungen ausgleichen können
- Seriöse Apps erkennen, freizügigen Umgang mit persönlichen Daten vermeiden

Inhalte

- Gesundheits-Apps sinnvoll nutzen und Qualität von Anbietern beurteilen
- Notfallhilfe, Erste Hilfe
- Erinnerungsfunktion am Smartphone verwenden (z. B. Essen, Trinken, Medikamente, ...)
- Location-Based-Services kennen und nutzen (z. B. Apotheken-App, Zustelldienste, ...)
- Körpermesswerte erfassen, beobachten und auswerten
- Einschränkungen ausgleichen (z. B. durch Lupe, Listen, Kommunikation, Erinnerungen, ...)
- Körperliche Gesundheit unterstützen (z. B. durch Fitness-Trainer, Ernährungstagebuch, etc.)
- Selbsthilfeforen kennen und nutzen
- Ernährungsinformationen einholen können
- Gehirnjogging, um geistig fit zu bleiben
- Anregung zum Sport mit Anleitungen oder Musik
- Schlafstörungen: Was dagegen tun (Musik, Hörbücher, Radio, Spiele, ...)?

Apps

Gesundheits-Apps gibt es sehr viele, darunter bessere und schlechtere. Einen seriösen App-Test bietet z. B. das Informationsportal Netdoktor unter www.netdoktor.at/projekte/appdoktor/alleapps. Bewertet wird nach den Kriterien medizinischer Inhalt, Bedienbarkeit und Datenschutz.

App	Funktion	Android	iOS
Erinnerungen			
<i>MediSafe Medication Erinnerung</i>	Erinnert an die Medikamenteneinnahme. Kann auch mit Familienmitgliedern geteilt werden, um sich gegenseitig zu unterstützen.	http://bit.ly/1OTC4Gz	http://apple.co/1FK0o8A
<i>Hydro Wasser trinken</i>	Berechnet den individuellen Flüssigkeitsbedarf und erinnert an das Trinken.	http://bit.ly/1idvgIY	http://apple.co/1Leem8F
<i>PlantNanny Water Reminder</i>	Erinnert ebenso an das Trinken, aber übersetzt das in ein Spiel, wo Pflanzen zu gießen sind.	http://bit.ly/1J9BgrV	http://apple.co/1QCIUIY
Informationsdienste			
<i>Grippe Trends</i>	Google erstellt aufgrund von Suchanfragen und der Verknüpfung von ortsbezogenen Daten Prognosen zu Grippe-Häufigkeiten.	https://www.google.org/flutrends/at/#AT	
<i>Pollen-Warndienst</i>	Die Pollen-App des Österreichischen Pollenwarndienstes.	https://www.pollenwarndienst.at/gratis-pollen-app.html	
<i>Impfplan Österreich</i>	Basiert auf dem Impfplan des Bundesministeriums für Gesundheit www.bmg.gv.at/impfen .	http://bit.ly/1USshIR	http://apple.co/1QCIX15
<i>Apo-App</i>	Zeigt diensthabende Apotheken in der Umgebung an. Liefert auch Informationen zu Medikamenten sowie Erinnerungen zu Medikamenten und Impfungen. Möglichkeit, ein persönliches Tagebuch zu den Blutdruckwerten und Blutzuckerwerten anzulegen.	http://bit.ly/1OsKd6z	http://apple.co/1KcrqXW
<i>Netdoktor Arztverzeichnis</i>	Ärzte-Suche mit Filter für Ort, Fachrichtungen, Öffnungszeiten, Krankenkassen, ...	http://bit.ly/1KcruXS	http://apple.co/1is9D8g
<i>E-Nummern Finder</i>	Was verbirgt sich hinter den E-Nummern-Angaben auf Lebensmitteln?	http://bit.ly/1FK0A7R	http://apple.co/1J9BpM1
Erste Hilfe			
<i>Rotes Kreuz</i>	Die App des Österreichischen Roten Kreuzes Steiermark bietet eine Notruffunktion und Erste Hilfe-Informationen zu den häufigsten Unfällen.	http://bit.ly/1KjVP5U	http://apple.co/1QeF6VZ
<i>Samariterbund</i>	Erste Hilfe-Training mit Videos, Notrufnummern und Anzeige des nächsten Defibrillators.	http://bit.ly/1KcYH7N	http://apple.co/1URIn4e

Leitfaden: Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren
zum Ausprobieren und Erlernen digitaler Medien – Teil 2

Fitness / eigene Werte erfassen			
<i>Runtastic</i>	Zeichnet Sport- und Fitnessaktivitäten – wie Laufen, Radfahren und Walken – via GPS auf und hilft, Trainingsziele zu erreichen.	http://bit.ly/1NADUyS	http://apple.co/1idvNe2
<i>Runtastic Me</i>	Schritt- und Aktivitätszähler, Infos zum Kalorienverbrauch, Tipps zum Bewegen im Alltag und die Möglichkeit, persönliche Ziele zu setzen.	http://bit.ly/1NADYhP	http://apple.co/1KQ7Dn0
Ernährung			
<i>99 Tipps für mehr Gesundheit</i>	Expertentipps zu den wichtigsten Gesundheitsfragen wie z. B. Tipps zur gesunden Ernährung.	http://bit.ly/1KjW4xD	http://apple.co/1OsKNRQ
<i>Gesund genießen</i>	1000 Rezepte für eine gesunde Küche. Filter nach Zubereitungszeit oder Kategorien wie Geflügel, Pasta etc.; mit integrierter Einkaufsliste und digitaler Eieruhr.	http://bit.ly/1idvUGp	http://apple.co/1MoPa0T
Gedächtnistraining			
<i>Gehirntraining bzw. Gehirnjogging von Neuro Nation</i>	23 Übungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, Konzentration und Intelligenz.	http://bit.ly/1QeFIAX	http://apple.co/1URlxsA

Zu beachten!

- **„Dr. Google“ richtig verstehen und interpretieren können:** Das Internet dient dazu, um sich selbst ein Bild zu machen und sich besser auf das Gespräch mit dem Arzt vorzubereiten. „Dr. Google“ darf immer nur eine Erstinformation sein, Diagnosen sollten durch den Arzt erfolgen!
- **Achtung vor dem Medikamenten-Einkauf im Internet!** Gerade über das Internet werden oft Fälschungen vertrieben. Laut Gesetz dürfen nur rezeptfreie Medikamente nach Österreich geliefert werden.
- **Gesundheits- & Fitness-Apps sammeln viele persönliche Daten** und sind ein boomender Markt mit ständig neuen Apps. Der neueste Trend sind „Wearables“ wie z. B. Armbänder, die ständig den Puls messen. Hier sollte man sich besonders genau informieren und überprüfen, was mit den Daten passiert.
- Welche **Gesundheitsdaten** möchte ich am Smartphone erfassen, welche nicht? z. B. Diskussion anhand von *Google Grippe Trends*.

- **Wer darf auf meine Daten zugreifen?** Was passiert mit den Daten aus Gesundheits-Apps? Wen lasse ich diese auswerten?
- Auf die eigene **Elektronische Gesundheitsakte (ELGA)** zugreifen können: Welche Daten will ich dort hinterlegt haben?
- **Vorsicht bei Selbsthilfeforen, die nicht moderiert sind!** Hier kommt es immer wieder zu absichtlichen Falschinformationen oder Untergriffigkeiten durch User/innen.

Links

- www.docfinder.at: Unabhängige Online-Plattform für die Arztsuche und -bewertung
- www.netdokter.at: Umfassende und seriöse Gesundheitsinformationen
- www.gesundheit.gv.at: Informationen zu Gesundheit und Gesundbleiben
- www.gesundheitsinformation.de: Seriöses Gesundheitsportal, das vom unabhängigen Institut für Wirtschaftlichkeit und Qualität im Gesundheitswesen betreut wird.
- www.fitfueroesterreich.at: Bewegungsangebote in der eigenen Umgebung finden
- „Wie finde ich seriöse Gesundheitsinformation im Internet? www.patientenanwalt.com (Ihre Rechte > Broschüren zum Thema Patientenrechte)
- Infoblatt des Internet Ombudsmann zum Medikamenten-Einkauf im Internet: www.ombudsmann.at/media/file/62.Infoblatt-Online-Apotheken-web.pdf; www.apodirekt.at
- www.runtastic.com/de/ernaehrung/ernaehrungs-quiz: Ernährungsquiz von *Runtastic*

3.4 Mein Sozialleben unterstützen

Ziele

- Kontakt mit netten Personen online pflegen
- Gleichgesinnte finden, mit denen man die Freizeit verbringen könnte
- Kontakt mit alten Bekannten wieder aufnehmen

Inhalte

- Termine mit Familie und Freunden koordinieren (z. B. gemeinsamer Kalender, Doodle, gemeinsame To-Do-Listen, ...)
- Den eigenen Kalender auf allen Geräten ident halten („synchronisieren“)
- Kontakt mit Bekannten halten, die an anderen Orten leben
- Alte Bekannte und ehemalige Klassenkolleg/innen im Internet wiederfinden
- Mit Personen im Internet kommunizieren, ohne auf Betrüger/innen hereinzufallen (z. B. Heiratsschwindler, Erbschleicher)
- Für die eigenen Hobbies/Interessen Gleichgesinnte finden (z. B. Wandern, Ausstellungen, Theater oder Oper besuchen, Basteln, etc.)
- Nette Menschen finden, mit denen man die Freizeit verbringen kann (z. B. um nicht alleine ins Restaurant gehen müssen)
- Nette Sprüche für nette Menschen finden und nutzen
- Mit Konflikten online umgehen können
- Ahnenforschung

Apps

App	Funktion	Android	iOS
<i>Familo.net</i>	Soziales Netzwerk für die ganze Familie. Wenn gewünscht, kann der Standort eines Handys eines Familienmitglieds angezeigt werden bzw. lässt sich über die App Hilfe rufen. Es lassen sich auch Bilder austauschen.	https://www.familo.net/de/	
<i>Ancestry</i>	Möglichkeit, den eigenen Familienstammbaum zu erstellen und in über 11 Milliarden historischen Dokumenten (z. B. Schiffstagebüchern, Kriegslisten etc.) zu stöbern. Die Basismitgliedschaft ist kostenlos.	http://www.ancestry.de/ancestry-app	

<i>World Family Tree</i>	Die App nutzt eines der weltweit größten Genealogie-Netzwerke, geni.com . Kostenpflichtig (ca. € 7,-), bietet aber den Vorteil eines umfassenden Netzwerkes, um Verwandte einfacher finden zu können.	http://www.geni.com/corp/apps/world-family-tree/	
Kalender			
<i>Google Kalender</i>	Der <i>Google</i> Kalender lässt sich von vielen Personen einsehen und bearbeiten. Gut für Terminplanungen, aber auch Raum- oder Gerätereservierungen.	http://bit.ly/1KQ8AeU	http://apple.co/1KnxyjJ
<i>Doodle</i>	Gruppentermine schnell und einfach finden – mögliche Daten vorschlagen, Personen einladen und benachrichtigt werden, wenn der beste Termin gefunden wurde.	http://doodle.com/de/funktionen/mobil	
Gemeinsame To-Do-Listen			
<i>Wunderlist</i>	Gemeinsame To-Do-Listen, wie z.B. Einkaufslisten, Reparaturlisten etc., erstellen und verwalten. Die Erinnerungsfunktion lässt sich vielseitig einsetzen.	https://www.wunderlist.com/de/	
Soziale Netzwerke			
<i>Facebook</i>	Schul- oder Studienfreunde wiederfinden? Dabei kann Facebook helfen. Aber auch, um mit der Familie oder Gleichgesinnten in Kontakt zu bleiben.	http://bit.ly/1FI5SAA	http://apple.co/1gorAD0
<i>WhatsApp</i>	In Gruppen lassen sich rasch Informationen und Bilder austauschen, auch das Telefonieren über die App ist möglich. Achtung: Keine allzu sensiblen Daten oder nachteilige Bilder verschicken!	http://bit.ly/1KnuwMk	http://apple.co/1EZT6Th
<i>Twitter</i>	Mit Kurznachrichten das Wichtigste erfahren. Nach einer gewissen Eingewöhnungszeit macht es Twitter möglich, schnell den Überblick über aktuelles Geschehen (sei es auf der Welt oder in einem bestimmten Interessensgebiet) zu bekommen.	http://bit.ly/1LvVCxs	http://apple.co/1J9D446
<i>Instagram</i>	Das Foto-Netzwerk bietet nicht nur Raum für eigene Fotos, sondern auch viele Bilder von Fotograf/innen, Köch/innen, Zeitschriften, etc.	http://bit.ly/1KnulRg	http://apple.co/1J9ziYo
<i>Chefkoch.de</i>	Rezepte finden, bewerten und selbst einstellen: eine der größten	http://bit.ly/1UPm5jE	http://apple.co/1Lcpz9N

	Kochgemeinschaften im deutschsprachigen Raum.		
Videotelefonie			
Videotelefonie ist vor allem dann praktisch, wenn Freunde oder Familienmitglieder geografisch voneinander getrennt sind. Die Großmutter, die per <i>Skype</i> den Enkeln die „Gute-Nacht-Geschichte“ erzählt oder das Ehepaar, das gemeinsam per <i>Google Hangouts</i> zu Abend isst.			
<i>Skype</i>	Der „Klassiker“ unter den Videotelefonie-Angeboten; es kann auch nur gechattet werden.	http://bit.ly/1Y7I2e5	http://apple.co/1idy1tH
<i>Google Hangouts</i>	Da <i>Google Hangouts</i> bei vielen Android-Geräten standardmäßig installiert ist, wird es oft genutzt.	http://bit.ly/1QeHH2r	http://apple.co/1LvVNJ4
<i>Viber</i>	Vor allem in Familien, die weit verstreut leben, ist <i>Viber</i> häufig im Einsatz. Der Chat mit den „Stickers“ (kleine Bilder) wird gerne genutzt anstatt zu tippen; das braucht aber viel Speicherplatz und nur wenige Sticker-Sets sind kostenlos.	http://bit.ly/1isbREY	http://apple.co/1LvVOgb

Zu beachten!

- **Achtung vor Internet-Betrug!** Wie erkenne ich unseriöse Angebote und Betrüger/innen (z.B. Heiratsschwindler, Erbschleicher)?
- **Achtung vor Datenklau (Phishing)!** Welche Daten soll ich im Internet über mich auf keinen Fall bekannt geben? Wann sollte ich skeptisch sein? Niemals vertrauliche Daten (Benutzernamen, Passwörter, Bankdaten etc.) auf Nachfrage im Internet oder telefonisch übermitteln. Bei Zweifel: Das echte Unternehmen kontaktieren und nachfragen.
- **Datenschutz beachten!** Über Soziale Netzwerke niemals sensible persönliche Daten von sich selbst oder anderen Personen weitergeben. Dazu zählen Daten zum Gesundheitszustand, Religionsbekenntnis, politische Einstellung etc., aber auch Bilder, die für einen selbst oder andere Personen nachteilig sein könnten. Unbedingt auch behutsam mit Informationen und Bildern von den „Enkeln“ umgehen – sie sollen einmal selbst entscheiden dürfen, was über sie im Internet herumschwirrt!

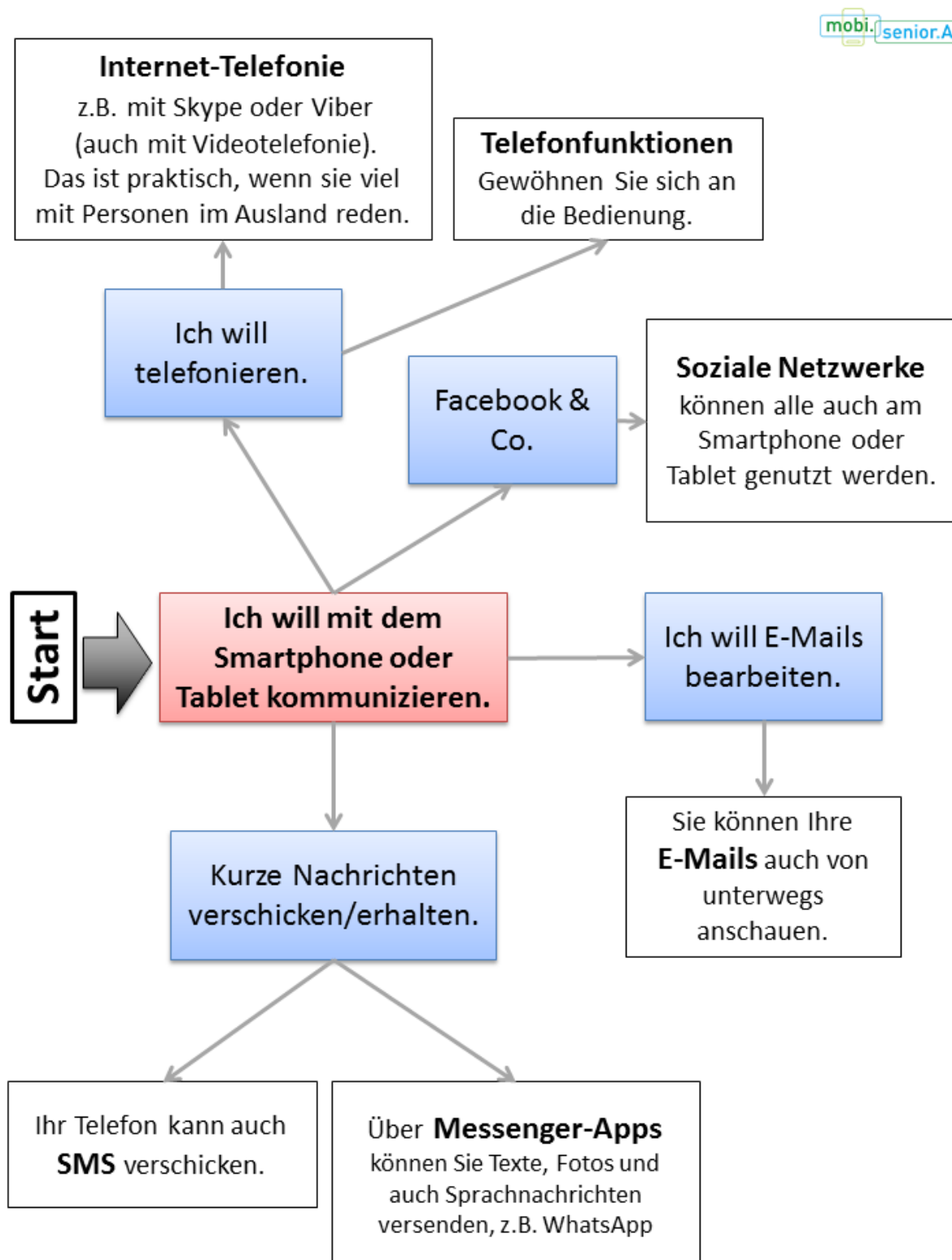
Links

- www.saferinternet.at/datenschutz: Häufige Fragen und Antworten zum Schutz der Privatsphäre, u.a. zum Thema „Sichere Passwörter“
- www.saferinternet.at/internet-betrug: Häufige Fragen und Antworten zu Internet-Betrug, u.a. „Phishing“, „Schutz vor Facebook-Betrug“, etc.
 - o Broschüre: „Das Internet sicher nutzen. Informationen und Tipps für Seniorinnen und Senioren“. Download unter www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Das_Internet_sicher_nutzen.pdf
- www.watchlist-internet.at: Warnungen zu aktuellen Betrugsfällen im Internet
 - o Folder: „Betrug im Internet – So schützen Sie sich!“, Download unter www.watchlist-internet.at/downloads
 - o Video: „Betrügerische Shops im Internet erkennen“ <https://youtu.be/PjoW5Cmim8k>
- www.ombudsmann.at: Online-Beratung und Streitschlichtung für Online-Konsument/innen aus Österreich
- www.ispa.at/service/broschueren/sicherheit-mobile-geraete: Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu Sicherheitseinstellungen bei mobilen Endgeräten

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 12: „Netiquette – sich im Internet richtig benehmen“](#)
- [Übung 14: „Internet-Betrüger/innen aus den Weg gehen“](#)

Orientierungshilfe „Kommunikation“



3.5 Zeitvertreib

Ziele

- Aktiv sein und bleiben, z. B. indem man „sinnvolle“ Tätigkeiten für sich findet
- Hobbies nachgehen und mithilfe des Smartphones/Tablets unterstützen
- Meinungen äußern, ohne andere zu verletzen oder übergriffig zu werden

Inhalte

- Medien über Smartphone/Tablet konsumieren (TV, Zeitungen, Radio, Film, ...)
- Eigenes Wissen und Werke unter Menschen bringen
- Kochrezepte suchen oder selbst erstellen und mit anderen teilen
- Veranstaltungen und Freizeitangebote in der Umgebung finden; die eigene Freizeit planen
- Spiele

Apps

App	Funktion	Android	iOS
TV-Theken, Mediatheken			
ORF	Viele eigenproduzierte Sendungen sind eine Woche lang kostenlos zu nutzen.	http://tvthek.orf.at (als App auch für Android, iOS und Windows)	
ZDF	Alle Sendungen können live angesehen werden, viele bis zu einer Woche im Nachhinein.	www.zdf.de/ZDFmediathek (als App für Android, iOS und Windows)	
ARTE	ARTE hat nicht nur eine Mediathek, in der man eine Woche lang Sendungen sehen kann, sondern auch zahlreiche eigene Apps zu einzelnen Sendungen.	www.arte.tv/sites/de/aktuelles/die-arte-apps-ein-ganzes-programm	
ARD	Alle Sendungen für eine Woche lang zum Nachschauen.	www.ardmediathek.de/tv	
Das Erste	App der ARD; neben Mediathek und Live-Stream auch Infos zu einzelnen Sendungen.	www.daserste.de/specials/app-102.html	
tele TV	Fernsehprogramm für 120 Sender. Eigene Senderliste erstellen, Merkzettel anlegen, nach Vorlieben durchsuchen (z. B. Serien, Dokumentation, Sport, ...)	www.tele.at/statisch/tele-mobile/apps.html	

App	Funktion	Android	iOS
Zeitungen			
<p>Um online Zeitungen zu lesen, werden häufig zwei Varianten angeboten: die Mobil-Version (jeder Artikel als eigene „Seite“) oder das „E-Paper“. Das E-Paper ist eher für das Tablet geeignet und bildet die gedruckte Version der Zeitung digital ab. Die Mobil-Version eignet sich für beide Gerätetypen. Im Folgenden sind nur die mobilen Versionen der Zeitungen verlinkt.</p> <p>Eine Übersicht über deutschsprachige Zeitungen findet sich unter: www.zeitung.de/deutschsprachige-zeitungen; Übersicht für Österreich: www.zeitungenosterreich.com.</p>			
<i>Kronen Zeitung</i>	Die Mobil-Version der <i>Kronen Zeitung</i> als App.	http://bit.ly/1VZTyFm	http://apple.co/1Kk3fGj
<i>Kurier</i>	Die Mobil-Version des <i>Kurier</i> als App.	http://bit.ly/1KcxyiV	http://apple.co/1FK57XD
<i>Kleine Zeitung</i>	Die Mobil-Version der <i>Kleinen Zeitung</i> als App.	http://bit.ly/1KcxDmU	iPhone: http://apple.co/1LvXzd8 iPad: http://apple.co/1FK5cdY
<i>derStandard</i>	Die Mobil-Version des <i>Standard</i> als App.	http://bit.ly/1FctmmB	http://apple.co/1EZZbPF
<i>Presse</i>	Die Mobil-Version der <i>Presse</i> als App.	http://bit.ly/1NAHmJF	http://apple.co/1LejXMn
<i>Neues Blatt</i>	Erscheint wöchentlich und kostet € 1,15 pro Ausgabe.	http://bit.ly/1FctsKS	http://apple.co/1OsSebD
<i>PC-Welt</i>	Das beliebte Computer-Magazin per App.	http://bit.ly/1Fctxy5	http://apple.co/1OTLeCE
Radio			
<p>Viele österreichische Radiosender bieten eine eigene App an. Ist man Stammhörer eines Senders, so zahlt es sich aus, die jeweilige App am eigenen Gerät zu installieren. Alternativ können Radio-Apps installiert werden, mit denen man eine Vielzahl digitaler Radiostationen suchen und nutzen kann. Eine Liste aller österreichischen Radiosender steht unter www.radio.at/sender zur Verfügung.</p>			
<i>Radio.de</i>	Die Radio-App bietet Zugriff auf mehr als 10.000 Radiosender, Web-Radios und Podcasts aus aller Welt.	http://bit.ly/1URMZaG	http://apple.co/1QCsYiu
<i>TuneIn Radio</i>	Mit mehr als 100.000 Radiosendern hat <i>TuneIn</i> die größte Auswahl.	http://bit.ly/1OsSIUS	http://apple.co/1FctG4B
<i>Ö1</i>	Die App von Ö1.	http://bit.ly/1QCt8q0	http://apple.co/1MoWZUo
<i>ORF</i>	Die Apps des <i>ORF</i> in einer Zusammenschau inklusive der Regional-Radios mit ihrer jeweils eigenen App.	http://bit.ly/1Kcy14H	http://apple.co/1Kd42fj

Musik			
Bei Streaming-Diensten ist derzeit viel im Umbruch, immer neue Angebote kommen dazu. Denn sie bieten eine legale Möglichkeit, um Musik aus dem Internet zu beziehen. Sie finanzieren sich über Abos oder Werbung. Welche App einem persönlich am meisten zusagt, probiert man am besten einfach aus.			
<i>YouTube</i>	Musikvideos zu allen Musikstilen und aus aller Welt.	http://bit.ly/1FctYs8	http://apple.co/1Kd44nt
<i>Spotify</i>	Mit der Gratisversion kann Musik über das Internet gehört werden. Mit dem kostenpflichtigen Abo können die Songs auch auf das eigene Gerät heruntergeladen werden; werbefrei.	http://bit.ly/1isfZog	http://apple.co/1Fc1grC
<i>Deezer</i>	Streaming-Dienst für Musik.	http://bit.ly/1OsSHus	http://apple.co/1VZUadY
<i>Soundcloud</i>	Streaming-Dienst für Musik.	http://bit.ly/1USCuPa	http://apple.co/1EZZASi
Filme			
Das Ansehen von Videos, Filmen und Fernsehserien ist eine der beliebtesten Aktivitäten im Internet. Dabei werden jedoch oft Urheberrechte verletzt, da bei vielen Angeboten keine Gebühr an die Rechteinhaber gezahlt wird. Mehr und mehr gibt es aber auch legale Angebote von „Streaming-Diensten“, da die Rechteinhaber die Videos entweder selbst anbieten oder man wie in einer Videothek eine Gebühr für die Ausleihe zahlt.			
<i>YouTube</i>	Das weltweit größte Videoportal mit Inhalten aller Art.	http://bit.ly/1FctYs8	http://apple.co/1Kd44nt
<i>iTunes</i>	<i>Apple</i> -Nutzer/innen können sich direkt im <i>Apple</i> -Store gegen Gebühr Filme ausborgen.		Name des Films direkt im <i>Apple</i> -Store eingeben.
<i>Netflix</i>	Auch bei <i>Netflix</i> lassen sich gegen Gebühr Filme und Fernsehserien anschauen.	http://bit.ly/1Knm7sp	http://apple.co/1gouNma
Soziale Netzwerke			
<i>Facebook</i>	Viele Organisationen und Firmen stellen hier auf eigenen Seiten Informationen zur Verfügung. Man kann mit Freunden und Verwandten in Kontakt bleiben oder in Interessensgruppen zu unterschiedlichen Themen diskutieren.	http://bit.ly/1FI5SAA	http://apple.co/1gorAD0
<i>Instagram</i>	Das Fotonetzwerk bietet viele schöne Bilder zum Anschauen, aber auch die Möglichkeit, eigene Bilder zu verbreiten. Mode, Dekoration, DIY und Kochen sind Themen, zu denen viele Inhalte und Ideen zu finden sind.	http://bit.ly/1KnulRg	http://apple.co/1J9ziYo

<i>Twitter</i>	Für alle, die an Politik und dem aktuellen Weltgeschehen interessiert sind, gibt es die Möglichkeit, auf Twitter bekannten Personen zu folgen oder nach Themen zu suchen.	http://bit.ly/1LvVCxs	http://apple.co/1J9D446
<i>Chefkoch.de</i>	Rezepte finden, bewerten und selbst einstellen: eine der größten Kochgemeinschaften im deutschsprachigen Raum.	http://bit.ly/1UPm5jE	http://apple.co/1Lcpz9N
Spiele			
<i>Solitär</i>	Es gibt eine Vielzahl von Solitär-Apps. Diese hier hat besonders gute Bewertungen.	http://bit.ly/1Fcxfb8	http://apple.co/1Nu2W0Q
		http://bit.ly/1Kd6HFP	http://apple.co/1J9JXm6
<i>Sudoku Free</i>	Funktioniert im Prinzip so, wie man es auf Papier gewöhnt ist. Spielstände können gespeichert werden, mit Notizfunktion.	http://bit.ly/1LenKcu	http://apple.co/1LenLgs
<i>Quizduell</i>	Das Allgemeinwissen testen und sich mit anderen messen. Kann gegen beliebige User/innen, die gerade online sind, oder Freund/innen gespielt werden. Die Bezahlversion ist werbefrei.	http://bit.ly/1Fcxpzi	http://apple.co/1OsXtlv
<i>4 Bilder 1 Wort</i>	Anhand von vier Bildern ist ein gesuchtes Wort zu ermitteln. Als Hilfe dienen die Buchstabenanzahl und eine Auswahl an Buchstaben.	http://bit.ly/1URPYQh	http://apple.co/1iLWhns
<i>Kreuzwort-rätsel Free</i>	Das praktische Kreuzworträtsel für unterwegs. In verschiedenen Schwierigkeitsgraden verfügbar.	http://bit.ly/1USHeUW	http://apple.co/1QCxD42
<i>Mensch ärgere dich nicht Free</i>	Das klassische Spiel lässt sich mit Freund/innen oder unbekannten User/innen spielen. Werbefinanziert.	http://bit.ly/1LenU3x	http://apple.co/1OTRnPs
Do-it-Yourself (DIY) und Heimwerken			
Es gibt eine Vielzahl an Apps, die Anleitungen zu Handarbeit oder Heimwerken bieten. Viele sind auf Englisch und arbeiten mit Videos. Mehr und mehr bilden sich auch „Online-Marktplätze“, auf denen man sowohl Handgefertigtes kaufen, aber auch selbst verkaufen kann. Um sich hier die App zu suchen, die am besten zu einem passt, braucht es beim Durchprobieren ein wenig Geduld. In User/innen-Bewertungen wird immer wieder von „nerviger Werbung“ gesprochen, auch auf die Gefahr von In-App-Käufen sollte geachtet werden.			
<i>Handmade</i>	Detaillierte Strick- und Häkelanleitungen auf Deutsch. Für Anfänger/innen geeignet.		http://apple.co/1OTRs5v

<i>Guidecentral</i>	In Schritt-für Schritt-Anleitungen werden Bastelideen erklärt. Da stört es auch nicht so, dass es sich um eine englischsprachige App handelt.	http://bit.ly/1idHMYS	http://apple.co/1QeQxx5
<i>Heimwerker.de</i>	Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen aus den Bereichen Heimwerken, Bauen, Reparieren und Basteln in Haus und Garten.	http://bit.ly/1Y7DqU1	http://apple.co/1FcXPpe
<i>Aus Opas Trickkiste</i>	1000 Tipps und Tricks zu Heimwerken, Reparatur, Auto, Garten, aber auch zu Sport oder Gesundheit.	http://bit.ly/1Leo8lb	http://apple.co/1Kk9GZO
Kochen und Backen			
<i>Chefkoch.de</i>	Rezepte finden, bewerten und selbst einstellen: eine der größten Kochgemeinschaften im deutschsprachigen Raum.	http://bit.ly/1UPm5jE	http://apple.co/1Lcpz9N
<i>Tortendesign</i>	Sie planen eine Torte aufwändig zu verzieren? Holen Sie sich Ideen in dieser App.	http://bit.ly/1KQcog4	
<i>Instagram</i>	In diesem Fotonetzwerk finden sich viele Bilder von Selbstgekochem und -gebackenem, oft in Verbindung mit einem eigenen Blog, wo dann auch das Rezept zu finden ist. Die meisten „Food-Blogger“, so nennt man Personen, die ihre eigenen Rezepte im Internet dokumentieren, haben einen <i>Instagram</i> -Auftritt. Suchen Sie nach den Begriffen #food oder #kochen.	http://bit.ly/1KnulRg	http://apple.co/1J9ziYo
Garten			
Garten-Apps gibt es noch wenige, die meisten sind darüber hinaus kostenpflichtig. Es ist jedoch damit zu rechnen, dass das Angebot in den nächsten Jahren wachsen wird.			
<i>YouTube</i>	Hier finden sich Erklärvideos und Anleitungen zu fast allen Fragen.	z. B. im <i>YouTube</i> -Kanal von „Mein schöner Garten“ https://www.youtube.com/user/meinschoenergarten	
<i>Gardena Garten kalender</i>	Monatliche Tipps zu Gartenarbeiten, Pflanzenporträts, Gartenideen und Warnungen vor extremen Wetterbedingungen.		http://apple.co/1Kk9PN0
<i>1000 Kräuter</i>	Ein umfangreiches Pflanzen-Lexikon und Tipps zur Zubereitung und Verwendung von Heilkräutern.	http://bit.ly/1VZY8n3	

Kultur			
<i>Skip – das Kinomagazin</i>	Das monatliche Kinomagazin als Online-Ausgabe.	http://bit.ly/1LvZC0J	http://apple.co/1KQcrZi
<i>Film.at</i>	Informationen zu Filmen und Spielzeiten in Kinos aus der Umgebung.	http://bit.ly/1idlg18	http://apple.co/1Kd7kPx
<i>KulturApp</i>	Bietet viele Infos zu aktuellen Kulturereignissen im deutschsprachigen Raum.	http://bit.ly/1KnDh99	http://apple.co/1KQcvs5

Zu beachten!

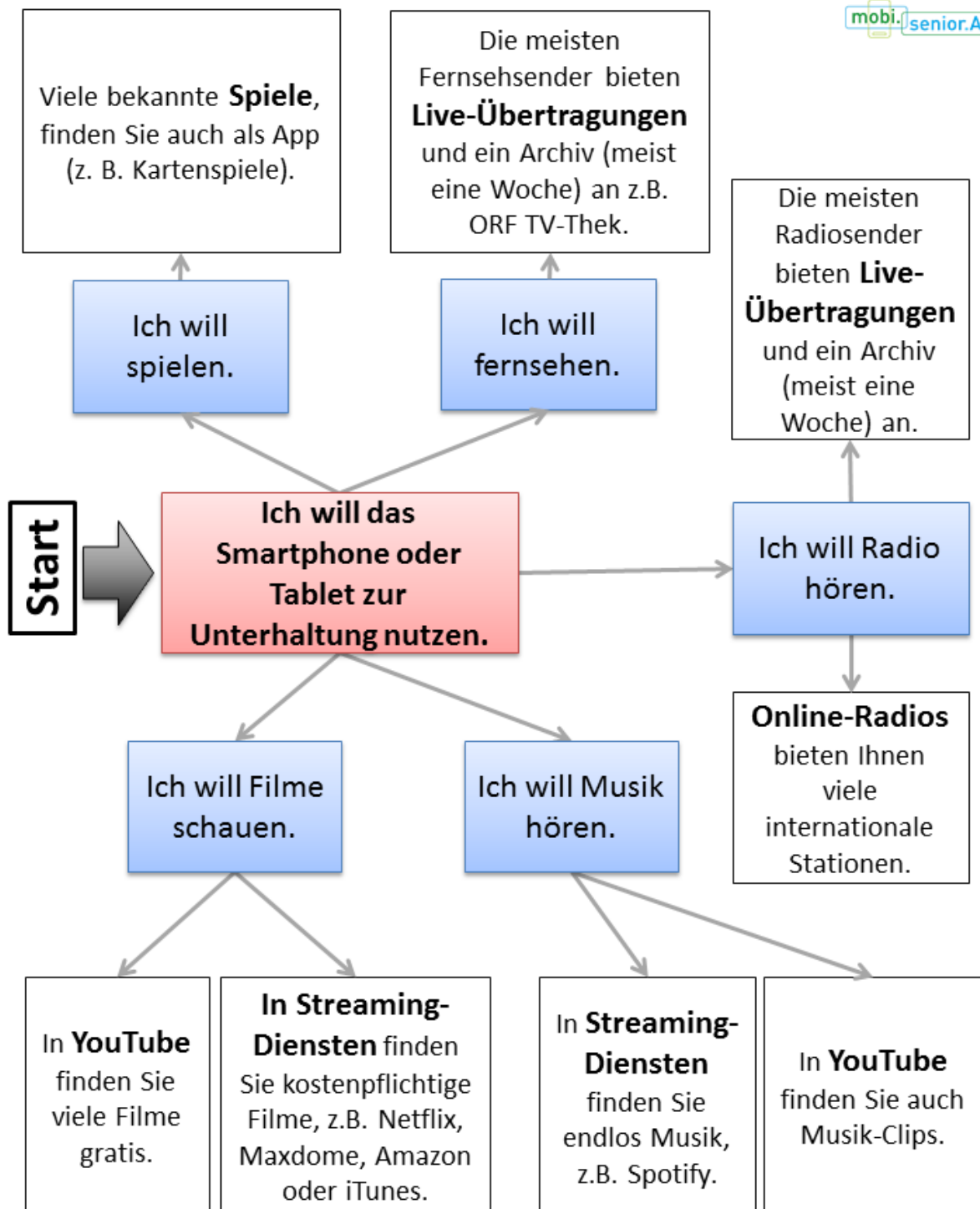
- **Viele kostenlose Apps sind durch Werbung finanziert**, dies kann stören und bei der Nutzung behindern. Es ist daher sinnvoll, sich die App genau anzusehen und gegebenenfalls eine Alternative zu suchen. Manchmal findet man dazu schon vor dem Laden der App Hinweise bei den Bewertungen. Oft gibt es kostenpflichtige Versionen einer App, bei denen keine Werbung mehr aufscheint.
- **Viele der Apps greifen auf verschiedene Daten der Nutzer/innen zu.** Beim Installieren ist es sinnvoll, sich zu überlegen, welchen Berechtigungen man zustimmt (dies geht derzeit bei iOS, bald bei Android) oder ob man unter Umständen eine andere App installiert. Bei Apps, die Angebote für die eigene Region zur Verfügung stellen (Filialfinder, Kino, Kultur, etc.), ist es z. B. notwendig, den Standort zuzulassen, da das Angebot sonst nicht gut nutzbar ist.
- **Bei eigenen Veröffentlichungen** im Internet überlegen, was **man über sich selbst preisgeben möchte und was nicht**. Dabei ist es nicht ratsam, aus Angst vor unvorhersehbaren Folgen gar nicht aktiv zu sein, denn – bei aller Vorsicht – die Chancen des Internets überwiegen deutlich gegenüber den Risiken! Im Internet funktioniert viel nach dem Prinzip „geben und nehmen“. Dies bedingt auch, dass man eigene Inhalte „gibt“.
- **Netiquette online – Wann beginnt es ungut zu werden?** Nicht immer ist es einfach, die Grenze zwischen dem „guten Ton“ und Konflikten zu finden, denn auch online treten Meinungsverschiedenheiten auf. Viele Personen verleitet das Internet dazu, ihren ganzen Frust unter der vermeintlichen Anonymität loszuwerden. Die meisten Foren oder Zeitungen haben Richtlinien, wie User/innen sich verhalten sollen. Sehen Sie sich diese einmal an, bevor Sie selbst aktiv werden.
- **Wie schütze ich meine Privatsphäre?** Überlegen Sie, welche Daten Sie über sich selbst bekannt geben möchten bzw. welche andere Personen über Sie veröffentlichen. Machen Sie sich dazu ein Bild, z. B. indem Sie von Zeit zu Zeit nach sich selbst online suchen.

- **Wie suche ich erfolgreich im Internet?** Nicht immer ist es erfolgreich, einfach einen Suchbegriff in *Google* einzugeben. Probieren Sie mehrere Suchbegriffe (auch in anderen Sprachen, z. B. Englisch). Suchen Sie auch in Sozialen Netzwerken nach Inhalten, vielleicht werden Sie hier eher fündig.
- **Wie erkenne ich vertrauenswürdige Websites?** Die Seriosität oder Qualität von Informationsseiten zu erkennen, ist nicht immer leicht. Wie man hier vorgehen kann und worauf zu achten ist, zeigt eine kurze Video-Einführung von *Saferinternet.at*: <http://youtu.be/Avy8oyM1Kkl>

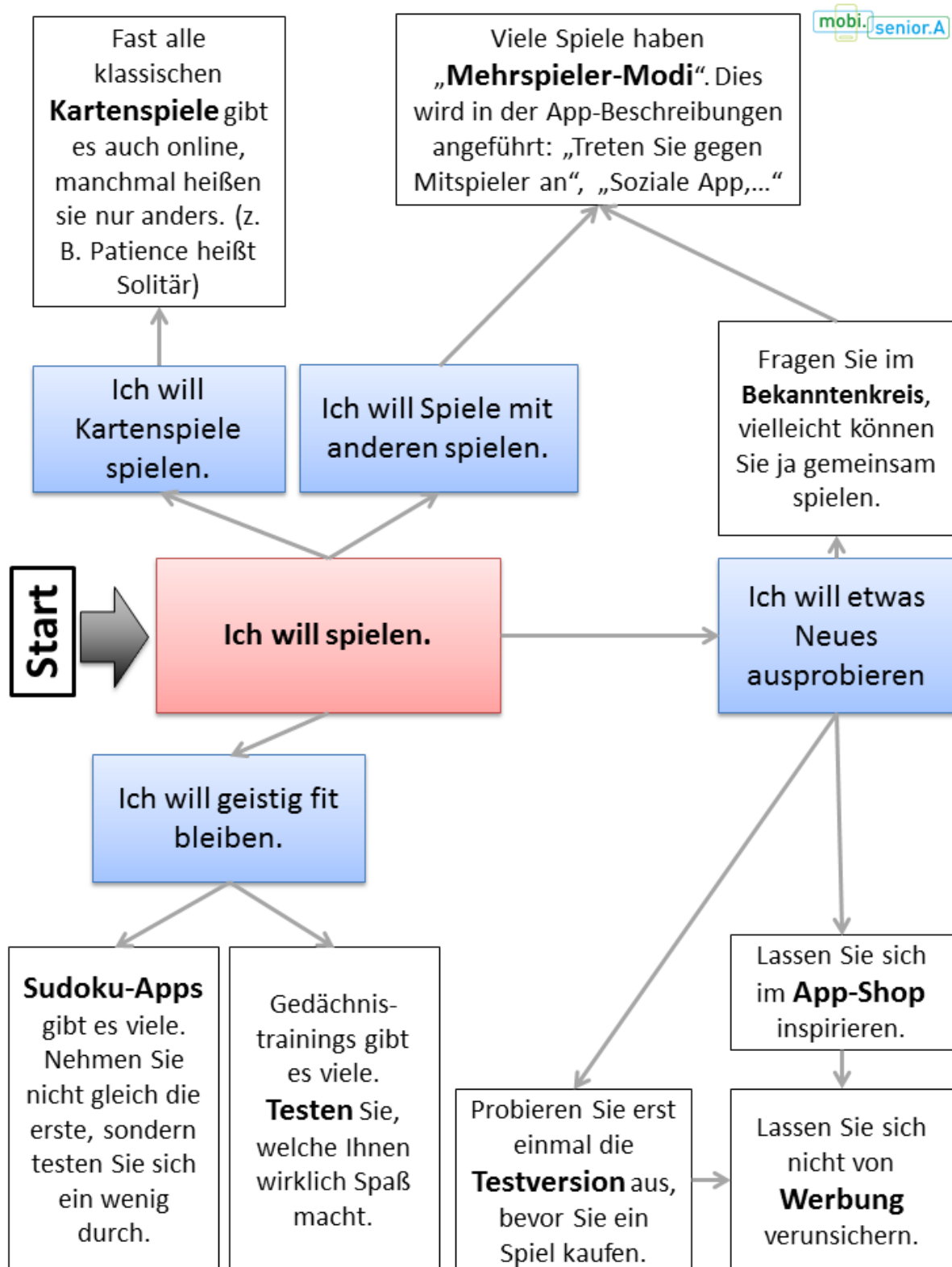
Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 8: „Meinen Traum erfüllen“](#)
- [Übung 12: „Netiquette – sich im Internet richtig benehmen“](#)

Orientierungshilfe „Unterhaltung“



Orientierungshilfe „Spiele“



3.6 Reisen

Ziele

- Informationen über Reiseziele und -routen, Anreisemöglichkeiten, Hotelangebote, Impfeempfehlungen etc. einholen können
- Reisen mit Unterstützung des Internets planen können
- Während der Reise durch Smartphone oder Tablet unterstützt werden

Inhalte

Informationen einholen

- Gesundheitsinformationen wie Impfungen etc.
- Reisewarnungen des Außenministeriums
- Länderinformationen
- Wetter und Angebote am Zielort

Sich ein Bild vom Zielort machen

- Landkarten: *Google Maps, Google Street View, Google Earth*
- Bilder von Reisenden: *TripAdvisor, Pinterest, Instagram*
- Hotel- und Restaurantbewertungen: *HolidayCheck, TripAdvisor*

Reise planen

- Preisinformationen, Preisvergleiche
- Reise- und Bewertungsportale
- Gepäckzustelldienste und Reisedienste

Eigene Checklisten erstellen

- Was brauche ich?
- Was habe ich eingepackt? (Hilft dabei, auf der Rückreise nichts zu vergessen!)
- Was könnte ich Verwandten/Bekannten mitnehmen?

Unterstützung vor Ort

- Wörterbücher
- Reiseführer, Routenplaner
- Währungsrechner

Apps

App	Funktion	Android	IOS
Informationen einholen			
Das Internet bietet zahlreiche Informationen für jedes Reiseziel. Diese stammen sowohl von offiziellen Einrichtungen als auch von Privatpersonen, die ihre Reise-Erlebnisse schildern und Tipps geben. Daneben gibt es auch zahlreiche Apps zu einzelnen Reisezielen.			
Pinterest	Schöne Bilder von Reisezielen aus aller Welt.	http://bit.ly/1KQe6yc	http://apple.co/1OcgakA
Yelp	Restaurants, Tankstellen, Apotheken, etc. vor Ort finden; mit User/innen-Bewertungen.	http://bit.ly/1NAOOEK	http://apple.co/1iM224F
Google Maps	Neben der klassischen Landkarte und Navigation bietet <i>Google Maps</i> auch die Möglichkeit, sich Bilder von Reiseorten anzuschauen, die andere User/innen hier veröffentlicht haben. Die Satellitenansicht liefert reale Momentaufnahmen!	http://bit.ly/1Kdb8Aq	http://apple.co/1J9yp22
Wetter	Smartphones und Tablets haben meist eine vorinstallierte Wetter-App, mit der das Wetter an alle Orten der Welt abgerufen werden kann.		
Landkarten, Pläne, Navigation			
Google Maps	Landkarten für die ganze Welt. Die Karten können auch für die Offline-Ansicht am Gerät gespeichert werden – das ist nützlich, weil man gerade auf Reisen nicht immer eine Internetverbindung hat.	http://bit.ly/1Kdb8Aq	http://apple.co/1J9yp22
Maps.me	Offline-Karten auf das Gerät laden und dann vor Ort ohne Internetverbindung nutzen können.	http://bit.ly/1J9OCV0	http://apple.co/1LerE5d
Waze	Eine internationale Navigations-App, die einfach in der Bedienung ist; braucht jedoch Internet.	http://bit.ly/1KcHcC5	http://apple.co/1OcgIfN
Citymaps2go	Um alle Funktionen der Karten zu nutzen, kann es sinnvoll sein, wenige Euros für die Vollversion auszugeben.	http://bit.ly/1FcCoQi	http://apple.co/1Ocgm3k
ASFINAG	Aktuelle Stauwarnungen und Straßensperren für Österreich.	http://bit.ly/1KkfToG	
ÖAMTC	Aktuelle Verkehrsberichte und Stauwarnungen, günstige Tankstellen in der Nähe, Pannenhilfe und City-Guides für derzeit 26 europäische Städte.	www.oeamtc.at/portal/app	

Verkehrsverbindungen suchen			
Scotty	Mit der App der ÖBB Routen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln planen. Auch Echtzeit-Auskünfte für einzelne Verbindungen.	Android, iOS und Windows Phone: http://bit.ly/1FcCsQg	
Von A nach B	Die App bietet Verbindungen für alle Verkehrsmittel, auch mit dem Rad, zu Fuß etc. in der Ostregion Österreichs (VOR).	http://bit.ly/1goAGif	http://bit.ly/1QeVAO6
Bewertungsplattformen			
Es gibt zahlreiche Bewertungsplattformen für Hotels, Lokale, Restaurants etc. Nicht immer entsprechen alle Einträge der Realität, da es auch bezahlte „Schreiber/innen“ gibt. Bewertungsplattformen sind jedoch eine gute Möglichkeit, um sich ein erstes Bild zu machen und authentische Fotos und Eindrücke von Urlaubsorten und Betrieben zu bekommen.			
Trip Advisor	Bewertungen und Empfehlungen zu Hotels, Restaurants, Flügen, Ferienwohnungen, Pauschalreisen, etc.	www.tripadvisor.de/apps	
Holiday Check	Das deutsche Pendant zu <i>TripAdvisor</i> ; hier finden sich ebenso Bewertungen und Empfehlungen zu Hotels, Ferienwohnungen, etc.	http://apps.holidaycheck.de	
Reisebuchungen			
Auf einigen Bewertungsplattformen lassen sich auch gleich Buchungen vornehmen.			
Checkfelix	Flüge, Hotels und Mietwagen buchen bzw. sich zu Preisen informieren.	www.checkfelix.com/mobile	
Booking.com	Große Buchungsplattform, die verschiedene Angebote aus dem Internet kombiniert.	www.booking.com/apps.de.html	
Urlaubsguru	Reise-Schnäppchen auf der ganzen Welt. Angebote können direkt in der App gespeichert oder gebucht werden.	http://bit.ly/1iM2wYk	http://apple.co/1iM2xf2
Packlisten, To-Do-Listen			
Packpoint	Die App macht Vorschläge, was gepackt werden soll, je nach Reiseziel und Aufenthaltsdauer.	http://bit.ly/1W02qL8	http://apple.co/1Kdbrew
Urlaubsliste	Die App liefert vorgefertigte Listen, die bei der Urlaubsplanung hilfreich sein können.		http://apple.co/1W02ydg
Urlaubscheckliste und Packliste	Vorgefertigte Listen und Erinnerungen für To-Dos vor Reiseantritt, wie z. B. Heizung ausstellen, Blumen gießen, etc.	http://bit.ly/1OcgzU4	

Hilfestellungen vor Ort

Neben den Landkarten (siehe Navigation) bieten Smartphone/Tablet weitere Hilfestellungen vor Ort, wie z. B. Währungsrechner, Wörterbücher oder Reiseführer zu speziellen Regionen. Bei Reiseführern via App immer darauf achten, dass dieser auch ohne Internetverbindung genutzt werden kann. Viele Reiseveranstalter bieten eine eigene App an (z. B. *Neckermann Österreich* <http://www.neckermann-reisen.at/travelguide/> oder *TUI Österreich* <http://app.meine-tui.at/>), wo Informationen zur gebuchten Reise sowie Ausflugsziele, Sehenswürdigkeiten, Landkarten und das aktuelle Wetter abgerufen werden können.

<i>Converter</i>	Nicht nur die Währung, sondern auch Schuhgrößen, Kleidergrößen, Entfernungen, Gewicht oder Volumenmaße können umgerechnet werden.	http://bit.ly/1Mp8dYS	http://apple.co/1OTYG9P
<i>Währungsrechner</i>	Währungen, Wechselkurse, Umrechnungstabellen und Trinkgeldrechner.	http://bit.ly/1NAPEkO	http://apple.co/1QeVNRI
<i>Google Übersetzer</i>	Beliebte Übersetzungs-App für einzelne Wörter oder Phrasen. Mit der eingebauten Kamera Texte fotografieren und übersetzen, z. B. nützlich für Verkehrsschilder, Warningschilder, Hinweisschilder. Übersetzung mittels Hineinsprechen – auch gut, um jemanden zu ermutigen, einmal mit dem Handy zu sprechen, Hinführung zur Spracherkennung.	https://translate.google.at Unter https://support.google.com/translate/?hl=de finden Sie die Hilfe zur App. Android: http://bit.ly/1NAPGZV iOS: http://apple.co/1M8QKRz	
<i>BMF Zoll</i>	App des Finanzministeriums mit Freigrenzen und Freimengen.	http://bit.ly/1NAPVnZ	http://apple.co/1KdbQ0r
<i>Auslands-service</i>	App des österreichischen Außenministeriums mit hilfreichen Informationen zu Notfällen, Reisewarnungen, Einreisebestimmungen, empfohlenen Impfungen etc.	http://bit.ly/1QeWbzf	http://apple.co/1OTZgEs
<i>Notruf überall</i>	Notrufnummern nach Ländern schnell angezeigt.		http://apple.co/1KnGqG4
<i>Notfall-Apps</i>	Je nach Reiseziel gibt es unterschiedliche Notfall-Apps. Eine Übersicht bietet z. B. www.oetk.at/mitgliedschaft/notfall-was-tun/notfall-apps .		

Zu beachten!

- **Bewertungsportale** ermöglichen es Internetnutzer/innen, ihre persönliche Meinung zu Produkten oder Dienstleistungen anderen öffentlich zugänglich zu machen. Inzwischen gibt es im Internet zahlreiche solcher Plattformen zu Themen aller Art. Die Bewertungen können bei der Entscheidungsfindung sehr hilfreich sein, sie sollten aber auch immer hinterfragt und mit anderen Quellen verglichen werden – denn **Bewertungen müssen nicht immer wahr sein!**
- **Seriöse Online-Shops und Reiseveranstalter erkennen;** hier auf Bewertungen und Gütezeichen achten. Am besten nur bei bekannten und als vertrauenswürdig eingestuften Reiseveranstaltern buchen.
- **Prüfen Sie vor dem Buchen** einer Reise oder eines Fluges alles ganz genau (vor allem Reisezeiten und inkludierte Kosten), denn bei der Buchung von Reisen im Internet gilt das Rücktrittsrecht meist nicht!
- **Drucken Sie sich alle Bestätigungen,** die Sie beim Buchen erhalten aus und nehmen Sie diese auf Ihre Reise mit, um sich in manchen Fällen Extra-Kosten zu ersparen! Denn diese sind nicht nur oft Ihre Tickets (wie beim Flug oder der Bahn), sondern gleichzeitig Ihre Buchungsbestätigung und dienen meist als Buchungsnachweise.
- **Sichere Zahlungsmittel verwenden;** dazu zählt beispielsweise die Kreditkarte.
- Zunehmend können **Eintrittskarten** für Museen oder Sehenswürdigkeiten im Internet **im Voraus** bestellt werden. Das Online-Ticket ist oft günstiger und spart lange Wartezeiten vor Ort.
- Bei **den Zeitangaben von Navigations-Apps auf das eigene Tempo achten;** in vielen Fällen ist man langsamer unterwegs, als es die Navigations-App vorgibt.
- Immer wieder werden **Reiseroutenplaner** leider auch von unseriösen Firmen zur „Abzocke“ im Internet eingesetzt. Auf den ersten Blick scheint das Angebot gratis zu sein, doch es wird eine Registrierung mit Daten verlangt und Tage später kommt eine Rechnung ins Haus. Seien Sie hier vorsichtig! Für das Berechnen einer Reiseroute brauchen Sie bei seriösen Anbietern nicht angemeldet sein und keine persönlichen Daten eingeben!
- **Achtung vor hohen Roaming-Kosten** beim Einsatz des Smartphones oder Tablets im Ausland! Je nach Land können hohe Kosten für die Nutzung von Apps oder des Internets entstehen, sofern man sich nicht in einem WLAN-Netz befindet. Am besten vorab beim Mobilfunkanbieter über mögliche Kosten und günstige Pakete für eine Nutzung im Ausland informieren.

Links

- www.saferinternet.at/online-shopping: Häufige Fragen und Antworten rund um das Thema Online-Shopping.
- www.saferinternet.at/online-shopping/#c1952: Wie bezahle ich sicher im Internet?

- www.guetezeichen.at: Zertifizierte, seriöse Online-Shops aus Österreich.
- www.guetezeichen.at/konsumentinnen/10-tipps-fuer-ein-sicheres-weihnachts-shopping-im-internet.html: Zehn wichtige Merkmale eines seriösen und konsumentenfreundlichen Online-Shops.
- Preisvergleichsportale für Pauschalreisen: www.lastminute.at, www.holidaycheck.at, www.checkfelix.at
- Hotels suchen und buchen: www.tripadvisor.de, www.expedia.de, www.booking.com
- Beschreibungen von Campingplätzen: www.camping.info
- Preisvergleichsportal für Mietwagen: <https://mietwagen.check24.de>

Methoden und Übungen aus Teil 3:

- [Übung 13: „Wenn jemand eine Reise tut“](#)

4. Übersicht: Möglichen Themen und Inhalte für Schulungen

	ICH UND MEIN GERÄT			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
VORTEILE & MOTIVATION	<ul style="list-style-type: none"> Was kann ein Smartphone? Was kann ein Tablet? Welchen Bedarf habe ich? Was sind meine Motivationen? <ul style="list-style-type: none"> Soziale Faktoren: Mitreden können und Kommunikation Zeitvertreib: Interessante Informationen und Unterhaltung Erleichterung im Alltag etc. 		<ul style="list-style-type: none"> Videos: „Medienkompetenz von Frauen 60plus, BMASK 2014“ http://bit.ly/1USLRyb 	<ul style="list-style-type: none"> Am besten eignen sich hier kostenlose Schnupperkurse, damit sich jeder selbst ein Bild machen kann: „Ist das etwas für mich?“
ENTSCHEIDUNGSHILFE ZUM GERÄTEKAUF	<ul style="list-style-type: none"> Was brauche ich wirklich? Welche Funktionen will ich nutzen? Wie soll der Zugang zum Internet erfolgen? Unterschiede, Vor- und Nachteile zum „Tasten-Handy“ oder Computer herausarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Amazon-Ratgeber „Handy“ Amazon-Ratgeber „Tablet“ 	<ul style="list-style-type: none"> Chip.de, Computerwelt.de oder Androidpit.de stellen in regelmäßigen Tests verschiedene Modelle im Vergleich vor 	<ul style="list-style-type: none"> Wie soll der Zugang zum Internet erfolgen? Achtung: Günstige Tablets haben oft nur einen WLAN-Zugang und keinen eigenen Steckplatz für eine mobile SIM-Karte.

	ICH UND MEIN GERÄT			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
DAS GERÄT BEDIENEN	<ul style="list-style-type: none"> Die wichtigsten Begriffe erklären Den Touchscreen bedienen lernen: Wischgesten, Tasten, Icons Bedienungshilfen und Einstellungen durchgehen 	<ul style="list-style-type: none"> Erklärungen zu Bedienungshilfen der Hersteller auf Support-Websites 	<ul style="list-style-type: none"> Gebrauchsanleitungen und Handbücher der Hersteller 	<ul style="list-style-type: none"> Die Möglichkeiten zur einfacheren Bedienung am Gerät selbst sind oft nicht bekannt. Deshalb gemeinsam am Gerät durchgehen und üben. Achtung bei Begriffs-Erklärungen: Die Teilnehmer/innen niemals bloßstellen, sondern zur Erstellung eines gemeinsamen „Fremdwörterbuchs“ motivieren.
APP-GRUNDAUSSTATTUNG	<ul style="list-style-type: none"> Vorinstallierte Apps gemeinsam durchgehen Welche Apps können deinstalliert werden? Was tun mit nicht verwendeten Apps? Startbildschirm mit den meistverwendeten Apps einrichten 	<ul style="list-style-type: none"> Erklärungen zu Bedienungshilfen der Hersteller auf Support-Websites 	<ul style="list-style-type: none"> Gebrauchsanleitungen und Handbücher der Hersteller 	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsam den Startbildschirm mit den am häufigsten verwendeten Apps einrichten Nicht verwendete Apps in einen Ordner nach hinten verschieben

	ICH UND MEIN GERÄT			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
ERSTE SCHRITTE	<ul style="list-style-type: none"> Internetzugang herstellen Tarif auswählen SIM-Karte einlegen Unterschiedliche Registrierungen App-Store kennenlernen Zugriffsrechte von Apps Basiseinstellungen für eine verbesserte Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> Erklärungen zu Bedienungshilfen der Hersteller auf Support-Websites 	<ul style="list-style-type: none"> www.saferinternet.at/handy-smartphone Infos & Tipps rund um die sichere Handy-Nutzung www.saferinternet.at/datenschutz Infos & Tipps zum Schutz der Privatsphäre www.arbeiterkammer.at/beratung/konsument/HandyundInternet/index.html AK > Beratung > Konsumentenschutz > Handy & Internet 	<ul style="list-style-type: none"> Erstinbetriebnahme begleiten: Hilfe beim Start geben Eigene Schritt-für-Schritt-Anleitungen erstellen lassen Das Thema „Sichere Passwörter“ ist gerade im Hinblick auf die unterschiedlichen Registrierungen und Konten wichtig zu besprechen.
NÜTZLICHE APPS	<ul style="list-style-type: none"> Nützliche Apps für die eigenen Bedürfnisse finden „Meine Lieblings-App“ (Teilnehmer/innen & Trainer/innen) Hilfe! Was tun, wenn ich nicht mehr weiter weiß? 	<p>Viele Apps werden laufend getestet und online vorgestellt, z. B. unter</p> <ul style="list-style-type: none"> www.computerbild.de/special/app-test www.androidpit.de http://bit.ly/1URW57g 	<p>Hinweis auf</p> <ul style="list-style-type: none"> Checkliste zur Erhebung der eigenen Bedürfnisse für nützliche Apps Orientierungshilfen 	<ul style="list-style-type: none"> Für die Nutzung der meisten Apps wird eine Internetverbindung benötigt. Streaming-Dienste besser nur über WLAN nutzen! App-Zugriffsrechte erklären Lästige Werbung in Apps: Kostenpflichtige Variante wählen

	ICH UND MEIN GERÄT			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
UMGANG MIT DEM GERÄT	<ul style="list-style-type: none"> Hilfestellungen bei technischen Problemen finden Motivation zur Selbsthilfe bei Problemen Kostenkontrolle Gymnastik für Zwischendurch Sucht thematisieren 	<ul style="list-style-type: none"> Support-App der Hersteller bzw. der Mobilanbieter z. B. Support-Website von A1: www.a1.net/fit-fuers-internet Remote-Support-Apps, z. B. <i>TeamViewer</i> Tutorial-Apps, z.B. Videoanleitung und Tipps für iPad und iPhone: www.tutorialapp.de 	<ul style="list-style-type: none"> Gebrauchsanleitungen im Internet zu verschiedenen Geräten und Betriebssystemen Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu Sicherheitseinstellungen auf mobilen Geräten: www.ispa.at/service/broschuere/n/sicherheit-mobile-geraete Infoblatt „Digitaler Nachlass“: www.ispa.at/nachlass 	<ul style="list-style-type: none"> Es gibt keine dummen Fragen, aber schlecht programmierte Apps, schwierig navigierbare Websites, unnötig komplizierte Technik! Das Thema „Digitaler Nachlass“ einbauen
ALLTAG ERLEICHTERN	<ul style="list-style-type: none"> Nützliche Apps und Tools am Gerät kennenlernen bzw. suchen Apps und Tools für den eigenen Bedarf aussuchen 	<ul style="list-style-type: none"> Lupe Handyortung Internetsuche Aufgaben, Notizen, Listen Erinnerungen, Wecker Telefonbuch Telefon, Videotelefonie, SMS E-Mail, Soziale Netzwerke, Messenger Lesen Filme, Musik, Fernsehen 	<p>Viele Apps werden laufend getestet und auch online vorgestellt, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> www.computerbild.de/speci-al/app-test/ www.androidpit.de/ http://bit.ly/1URW57g 	<ul style="list-style-type: none"> Zum Deinstallieren von Apps ermutigen Hinweis, dass das Gerät zu langsam werden könnte, wenn zu viele Apps installiert sind Datenschutz: Welche Apps nutzen welche Daten und was passiert damit?

	LEBENSFELDER, IN DENEN SMARTPHONE & TABLET HILFREICH SEIN KÖNNEN			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
HNUMGEBUNG	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt halten mit Familienangehörigen, Freund/innen und Bekannten • Kommunikation mit Gleichgesinnten und anderen in der Region, im Grätzl oder Weiler • Bürgerdienste nutzen, Beschwerden einbringen • Kommunikation mit der lokalen Politik • (Gegenseitige) Unterstützung organisieren: Haus-/Pflanzen-/Tier-Sitting, Schneeräumung, Gartenarbeiten, Grabpflege, Nachbarschaftshilfe, Tauschkreise etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Navigations-Apps bzw. Location-Based-Services, z. B. Restaurants, Apotheken, Bankomaten, Tankstellen, Geschäfte in der Nähe, Notruf Funktion • Park-Apps • Verkehrs-Apps • Taxi-Apps, Mitfahrgelegenheiten • Online-Telefonbuch, Gelbe Seiten • Post-App • Wetter-Apps • Einkaufslisten-Apps zum Teilen oder in Kombination mit Rezepten und Zutatenliste • Einrichtungs-Apps (z. B. Ikea-App) • Garten-Apps 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweise auf Kurse und Veranstaltungen in der Wohnumgebung • Bestellen in Restaurants, Ansehen der Speisekarte • Infos zu Freizeit- und Kulturangeboten • Termine mit Dienstleistern organisieren, z. B. Frisör, Reinigungskraft, Heimhilfe, Essen auf Rädern, Fahrtendienste, Krankentransporte etc. • Preisinformationen einholen, Preisvergleiche, Online-Shopping und Zustelldienste • Fahrplanauskünfte • Wohnkomfort steigern, seniorengerechter Umbau, Sicherheit, Mietervereinigungen • E-Government (z. B. Formular-Download, BMF-Apps, Amtsfinder) 	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Daten gebe ich über mich bekannt? • Welchen Informationen kann ich vertrauen? • Welchen Anbietern kann ich vertrauen? • Wie erkenne ich Abzocke und Betrüger/innen? • Was ist rechtlich zulässig? (z. B. Videokameras / Drohnen zur Bewachung des Grundstückes oder am Auto)

	LEBENSFELDER, IN DENEN SMARTPHONE & TABLET HILFREICH SEIN KÖNNEN			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
FOTOS	<ul style="list-style-type: none"> Fotos machen, bearbeiten und organisieren Fotos teilen in der Familie oder im Freundeskreis versus Fotos öffentlich teilen 	<ul style="list-style-type: none"> Kamerafunktion Dateien ablegen und verwalten Teilen und Verschicken von Fotos Abspeichern und Übertragen von Fotos auf den Computer, inkl. Backups erstellen Foto-Apps (z. B. <i>Instagram</i>, <i>Pixlr Express</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Urheberrechte inkl. „Recht am eigenen Bild“ Hinweise auf Fitnessübungen für Zwischendurch (Bevor die Nackenschmerzen kommen!) 	<ul style="list-style-type: none"> Welche rechtlichen Aspekte muss ich beachten? Immer fragen, bevor ich ein Bild von jemandem veröffentliche! Man kann auch selbst unter einer Creative Commons-Lizenz veröffentlichen, so kommen die eigenen Bilder unter die Menschen.
GESUNDHEIT	<ul style="list-style-type: none"> Notfallhilfe, Erste Hilfe Körpermesswerte erfassen, beobachten und auswerten Einschränkungen ausgleichen (Lupe, Listen, Kommunikation, Erinnerungen) Unterstützung der psychischen Gesundheit, z.B. durch Selbsthilfeforen, Schmerz-Tagebücher, etc. Unterstützung der physischen Gesundheit durch Fitness-Trainer, Ernährungs-Apps, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Gesundheits-Apps Erinnerungen (z.B. Tabletten, Termine, Essen und Trinken) Apotheken-Finder, Rezeptservice Was könnte mir helfen, wenn ich nachts nicht schlafen kann (z. B. Musik, Hörbücher, Radio, Spiele, etc.)? Ernährungs-Apps, Fitness-Apps Gedächtnistraining-Apps Pollenwarndienst 	<ul style="list-style-type: none"> „Dr. Google“ richtig verstehen und interpretieren können Preisinformationen einholen Medikamenten-Check, Medikamenten-Verzeichnis, Beipackzettel online lesen oder herunterladen Auf die eigene Elektronische Gesundheitsakte (ELGA) zugreifen können: Welche Daten will ich dort hinterlegt haben? 	<ul style="list-style-type: none"> Wer darf auf meine Gesundheitsdaten zugreifen? Abzocke erkennen Dr. Google darf immer nur eine Erstinformation sein, Diagnosen sollten durch den Arzt erfolgen! Vorsicht bei Selbsthilfeforen, die nicht moderiert sind. Vorsicht beim Medikamentenkauf online!

	LEBENSFELDER, IN DENEN SMARTPHONE & TABLET HILFREICH SEIN KÖNNEN			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
SOZIALLEBEN	<ul style="list-style-type: none"> • Terminkoordination mit Familie und Freunden • Nette Menschen finden, mit denen man die Freizeit verbringen kann (z. B. um nicht alleine ins Restaurant gehen zu müssen) • Kontakt mit Bekannten/Verwandten halten, die an anderen Orten leben • Gleichgesinnte für Freizeit / Hobbies finden 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Kalender • Gemeinsame To-Do-Listen • Soziale Netzwerke und Videotelefonie (<i>WhatsApp, Facebook, Google Hangout, Skype, Viber</i>) • Kalender auf allen Geräten ident halten („synchronisieren“) • Nette Sprüche für nette Menschen finden und nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Alte Bekannte und ehemalige Klassenkolleg/innen im Internet wiederfinden • Für ein Hobby / Interesse Gleichgesinnte finden (z.B. Wandern, Ausstellungen, Theater oder Oper besuchen) • Ahnenforschung 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Online-Konflikten • Umgang mit Personensuchmaschinen und Online-Identitäten • Betrüger/innen online entlarven können (z. B. Heiratsschwindler, Erbschleicher)

	LEBENSFELDER, IN DENEN SMARTPHONE & TABLET HILFREICH SEIN KÖNNEN			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
ZEITVERTREIB	<ul style="list-style-type: none"> Hobbies nachgehen Politische Meinungen online äußern; sich Luft machen, ohne andere zu verletzen oder schlecht zu machen Wie finde ich eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die zu mir passt? Stichwort „Ehrenamt“. Selbst aktiv andere unterstützen (z. B. Lesepatenschaften in Schulen) Wie kann ich eigenes Wissen und Werke publizieren? 	<ul style="list-style-type: none"> Foren und Gruppen in Sozialen Netzwerken Erstellen eines Wochenplans Apps rund um Kochen & Backen Teilen von Rezepten und Essens-Bildern Gartenarbeit und Handwerk (Erklärvideos) Teilen von eigenen Kunstwerken oder handwerklichen Stücken, z.B. auf <i>Instagram</i>, <i>Dawanda</i> Erlernen von Musikinstrumenten Soziale Netzwerke, um das eigene Wissen unter die Menschen zu bringen Radio- und Musik-Apps – Wo und wie finde ich Musik, die mir gefällt? (z. B. <i>Spotify</i>, <i>Deezer</i>) TV-Theken verschiedener TV-Sender; Zeitungen Spiele-Apps (z. B. Solitär, Kreuzworträtsel, Sudoku) 	<ul style="list-style-type: none"> Hinweise auf Kurse und Veranstaltungen in der Wohnumgebung – Planung von Freizeit Wie suche ich erfolgreich im Internet? Erklärvideos und Online-Anleitungen finden und nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> Netiquette online (Wann beginnt es „ungut“ zu werden?) Auf was muss ich achten, wenn ich selbst im Internet publiziere? Seriosität / Qualität von Informationsangeboten beurteilen können



Leitfaden: Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren
zum Ausprobieren und Erlernen digitaler Medien –
Teil 2

	LEBENSFELDER, IN DENEN SMARTPHONE & TABLET HILFREICH SEIN KÖNNEN			
	VERHALTENSWEISEN/ KOMMUNIKATION	TOOLS/APPS	INFOS FINDEN	ACHTUNG!
REISEN	<ul style="list-style-type: none"> • Reisen planen, „Reisen im Kopf“ • Organisation der Reise vereinfachen • Nützliche Apps für die Reise suchen und nutzen lernen • Die „Daheimgebliebenen“ mit Fotos versorgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Navigations-Apps • Reise- und Länderinfos einholen • Spezielle Reise-Apps und Bewertungsportale (z. B. <i>TripAdvisor</i>) • Fahrplanauskünfte, Fluginformationen • Packlisten • Apotheken-Apps, Notruf-Apps • Soziale Netzwerke (z.B. Bilder auf <i>Instagram</i> oder <i>Picasa</i> teilen, Fotobücher erstellen) • Wörterbücher, Währungsrechner • Wetter-Apps, z.B. auch solche, die man mit den eigenen Fotos befüllen kann (<i>InstaWeather</i>) • Apps zum Sprachen lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Reisen im Internet planen und buchen • Bewertungen von Hotels, Restaurants, etc. (z. B. <i>HolidayCheck</i>, <i>TripAdvisor</i>) • Reiseiführer • Währungsrechner • Vor Ort Infos finden / Offline-Karten • Packlisten • Reisemedizinische Informationen einholen • Gepäck-Zustelldienste, Abholdienste • Online-Check-In 	<ul style="list-style-type: none"> • Seriöse Online-Shops und Reiseveranstalter erkennen • Sichere Bezahlungsmittel verwenden • Bewertungen können auch „getürkt“ sein • Bei Navigations-Apps realistische Zeitspannen einschätzen lernen