



www.netzwerk-sii-bw.de siegbert.schlor@web.de Ausgabe 19, für Nov. 2020

Newsletter Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württ. e. V.

Mit Tipps zum Themenbereich Digitalisierung in der Seniorenarbeit – Hrsg: **Siegbert Schlor**

Vorbemerkung: Dieser Newsletter erscheint für unsere Initiativen im Netzwerk sii Baden-Württemberg in unregelmäßigen Abständen. Eine Weitergabe der Infos an interessierte Mitglieder in den Initiativen sowie an Computerfreunde ist erwünscht. Für die Verwendung der Inhalte und Tipps kann keine Haftung des Vereins oder des Autors übernommen werden.

Die Corona-Krise setzt uns in unserer ehrenamtlichen Arbeit weiterhin in einen Ausnahmezustand. Auch die Initiativen haben die Situation unterschiedlich gemeistert; an eine Rückkehr zur „Normalität“ ist aber noch nicht zu denken. In diese schwierige Zeit fällt auch unsere Mitgliederversammlung mit den Wahlen zum Vorstand (siehe extra-Mail). Außerdem versuchen wir, zu jeder einzelnen Initiative durch Vorstandsmitglieder Kontakt aufzunehmen um zu erfragen wie es der Initiative aktuell ergeht und welche Hilfen wir anbieten können (siehe extra-Mail). Jetzt gilt es, den Schwung an Veränderungswillen in Sachen Digitalisierung mitzunehmen, um nicht in Lethargie und Hoffnungslosigkeit zu verfallen. Interessieren und Motivieren mit Angeboten, die den Mehrwert aufzeigen – das ist das Gebot der Stunde!

Neu: Das Netzwerk möchte Sie/Euch ganz herzlich einladen, gemeinsam mit dem Vorstand des Netzwerk-sii-BW eine **Onlinehilfe der Initiativen vor Ort** zu entwickeln. Ziel ist es, dass die Initiativen zukünftig selbst Technikhilfe und andere Online-Aktivitäten mit Hilfe von Zoom anbieten können. Dazu bieten wir als Netzwerk sii BW an: **Konzeptworkshop und Zoom-Qualifizierung am Dienstag, 03.11.2020 von 18:00 bis 19:30 Uhr.** Markus Marquard lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein. Zum Meeting: <https://zoom.us/j/92493935829?pwd=Q0xjVct1a1V1U1ZmRGp2eVlOSDRlTQT09> [Meeting-ID: 924 9393 5829 | Kenncode: 063080 | Schnelleinwahl +496971049922,,92493935829#]

Im Rahmen dieses Konzeptworkshops wollen wir zunächst die Idee einer Onlinehilfe der Initiativen vor Ort vorstellen; beispielhaft wollen wir zudem zeigen, wie eine solche Technikhilfe durchgeführt werden kann. Danach bieten wir eine kurze Einführung in Zoom an, damit Multiplikatoren*innen aus den Initiativen selbst solche Angebote zukünftig anbieten können. Wir laden alle Senior-Internet-Initiativen ein, sich an diesem Vorhaben mit zu beteiligen. Zum Hintergrund: Seit März dieses Jahres haben viele Initiativen das Problem, dass sie ihre bisherigen Angebote in Form von Vorträgen, Kursen, Workshops, Einzelberatung und Unterstützung Zuhause aufgrund der Coronapandemie nicht mehr anbieten können. Seit August haben die ersten Initiativen Schritt für Schritt ihre Arbeit vor Ort wieder aufgenommen. Das aktuelle Infektionsgeschehen zwingt die Initiativen nun aber wieder, ihre Präsenzaktivitäten einzustellen. Deswegen wollen wir die Senior-Internet-Initiativen dazu befähigen Onlinehilfen und andere Onlineaktivitäten für ihre Teilnehmenden anzubieten.

Das Netzwerk sii BW wird dazu zukünftig nicht nur entsprechende Zoom-Accounts zur

Verfügung stellen, sondern die **Initiativen auch mit einem Konzeptworkshop und Zoom-Qualifizierungen begleiten**. Diese Idee ist keineswegs neu, bereits seit längerem bieten SOReichenbach und auch Heilbronn solche Online-Angebote an, auch in Heroldstatt und an weiteren Orten werden solche Angebote derzeit aufgebaut. Hier sind auch erfahrene Multiplikatoren*innen, die im Sinne von Train-the-Trainer andere Initiativen unterstützen können. Darüber hinaus können in Kooperation mit anderen Akteuren zudem weitere Online-Angebote in Form von Webinaren, Digitalen-Stammtischen oder Onlinegruppen erprobt und umgesetzt werden. Wir möchten Euch/Sie einladen, sich hierbei aktiv einzubringen. Nehmen Sie am Konzeptworkshop und Zoom-Qualifizierung des Netzwerks sii BW teil. Für eine kurze Rückmeldung an info@netzwerk-sii-bw.de sind wir sehr dankbar!

Wir wollen auch den **Kontakt zu allen Initiativen** verstärken. Deshalb wird je ein Vorstandsmitglied mit dem Sprecher einer Initiative telefonisch Kontakt aufnehmen und Sie zur aktuellen Situation in der Einrichtung befragen. Sie werden auf diese Aktion noch mit einer Extra-Mail zeitnah näher hingewiesen.

In einem Positionspapier fordert die BAGSO unter „Jetzt erst recht! Lebensbedingungen älterer Menschen verbessern“ in 10 zentralen Forderungen eine bessere Bewältigung der Krise – auch mit Positionen zu einem „Digitalpakt Alter“. Mehr unter: https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2020/BAGSO-Positionspapier_Jetzt_erst_recht_Lebensbedingungen_aelterer_Menschen_verbessern.pdf

Hinweise zur Teilnahme an den digitalen Veranstaltungen des Projektes **gesundaltern@bw** per Video (Dauer: 10 Minuten) durch Frau Helf vom VHS-Verband BW: https://www.youtube.com/watch?v=Kw8-h_r7JHc

Digitaler Augenstress Täglich mehrere Stunden auf Smartphone, Laptop oder Desktop schauen, Ausdruck einer modernen Lebensweise oder schlicht ungesund? Was muten wir unseren Augen zu? Höchstleistungen, ständiges Blinzeln. Helligkeitsunterschiede strengen an. Da ist die Überforderung vorprogrammiert und auch sichtbar durch trockene Augen, oft gerötet und gar brennend: Es droht Kurzsichtigkeit, besonders auch bei jungen Menschen mit ständigem Blick auf das Smartphone. Kann man dagegen etwas tun? Neben dem Monitor sollte keine helle Leuchte oder eine sonnige Fensterfläche sein. Die Deckenleuchte sollte auch nicht blenden, um Kopfschmerzen zu vermeiden. Hilfreich ist auch ein größerer Abstand zum Bildschirm. Während der Bildschirmarbeit dürfen sie grundlos blinzeln, um für mehr Tränenflüssigkeit zu sorgen. Mit der 20-20-20-Regel konzentrieren sie sich nach je 20 Minuten für mindestens 20 Sekunden auf einen Punkt, der etwa 20 Meter entfernt sein sollte. Auch die Anschaffung einer Bildschirmbrille mit dreifacher Unterteilung der Sehschärfe (Tastatur, Bildschirm, Raum) kann Erleichterung verschaffen. Hilfreich ist häufiges Lüften. Die Raumluft sollte nicht zu trocken sein. Erledigen sie zwischendurch auch Tätigkeit ohne digitale Geräte.

Wer erinnert sich noch an die Vorstellung von PAUL in Bad Urach? Inzwischen ist **SmartHome** in aller Munde und auch das Programm wird weiterentwickelt. Dazu ein kurzer Film der TK für alle, die sich auch für **AAL** interessieren: <https://cibek.de/meinpaul/>

Immer noch Betrug beim Online-Banking: Sicherer und etwas komplizierter, aber immer noch nicht gefahrlos. Neuerer Trick: Zunächst bekommt das potenzielle Opfer eine gefälschte E-Mail, die vermeintlich von der Hausbank stammt. Fällt der Empfänger darauf herein und gibt persönliche Daten und möglicherweise Zugangsdaten zum Onlinebanking preis, haben die Betrüger die erste Hürde überwunden. Jetzt benötigen Sie nur noch mehrere gültige TANs, um an das Geld auf das Konto zu gelangen. Der zweite Schritt erfolgt per Anruf - meist mit einer gefälschten Telefonnummer der Hausbank. Im Telefonat gibt sich der Betrüger als Bankmitarbeiter aus und erklärt, dass es einen Fremdzugriff gab und er gemeinsam mit dem Kunden das Konto entsperren möchte. Mit den so erhaltenen TANs führt er dann zum Schaden des Bankkunden Überweisungen durch.

Es ist kaum zu glauben, wie dreist und unverschämt die **Corona-Krise für Betrug über das Internet ausgenutzt** wird. Und immer noch fallen die Leute auf die Tricks herein. Nach wie vor besteht also Aufklärungsbedarf für unsere Gäste in den Initiativen und bei den Beratungen. Meine Empfehlung zur Vorbereitung: www.polizei-beratung.de

Riesengroß ist inzwischen die Liste der Newsletter-Meldungen von **Levato**, die nach wie vor auf der Seite <https://levato.de/spam-warnungen/> abgerufen werden können. Oder nutzen Sie wie ich privat das Abonnement, das Sie auf der gleichen Seite bestellen können?

Auf <https://www.die-anleitung.de/tipps-und-tricks/persoenliches/fundstuecke-und-empfehlungen/> hat Helmut Oestreich wieder eine Fülle nützlicher Tipps parat und verweist auf seine neuen Buchveröffentlichungen. Auf den Link Apps-Apps-Apps gibt **Die-Anleitung** besondere Programm-Tipps für Senioren. Meine Neuentdeckung: PeakFinder (<https://www.peakfinder.org/de/mobile/>) . Die App zeigt von jedem beliebigen Ort ein 360° Panorama mit den Namen von 800.000 Bergen - komplett auch offline und weltweit! Ähnliche Programme kenne und nutze ich für das Erkennen von Pilzarten und Baumarten.

Zwei Apps sind als Medikamente in Deutschland zugelassen. Das BfArM hat die Apps Kalmeda (bei Tinnitus) und Velibra (bei Angststörungen) in das **Verzeichnis erstattungsfähiger Angebote** aufgenommen. Leider können die Entwickler im ersten Jahr den Preis frei bestimmen; Tipp: Zur Kostenübernahme vorher die Krankenkasse befragen. Siehe auch unter <https://diga.bfarm.de/de> sowie <https://www.trustedhealthapps.org/die-weisse-liste>.

Schnuppern auf der Plattform der **Medien-Mentoren beim LMZ:** <https://mentoren-lmz.de/tour/>

Interesse an **Kursen zur Digitalisierung?** <https://imoox.at/mooc/>

Google kennen die meisten Nutzer von digitalen Geräten nur als Suchmaschine, allenfalls noch als Mailprogramm oder als Browser Chrome. Wer jedoch in der Betreuung von Seniorinnen und Senioren mehr über Google aufzeigen will, sollte sich die Seite <https://about.google/products/> genauer ansehen. Über https://www.google.com/intl/all_de/covid19/?utm_source=about.google&utm_medium=referral&utm_campaign=about-hero-Germany erhalten Sie auch noch wertvolle Tipps und Links zur Corona-Pandemie.

Die bekannte Zeitschrift **Computerbild** stellt in der neuesten Ausgabe 23 **Tuning-Tipps** vor, gegliedert nach der möglichen Leistungssteigerung. Auf den ersten Plätzen: SSD statt Festplatte, Speicherkartenleser, Arbeitsspeicher aufrüsten, stärkeres Netzteil und leistungsfähigere Grafikkarte. Auf weiteren Plätzen: Treiber und Software aktualisieren.

Sie suchen Hilfen zu vielen verschiedenen **digitalen Bildungsangeboten**, gerade in Corona-Zeiten und Homeschooling? Hier wird Ihnen geholfen: <https://homeschooling-corona.com/angebote/>. Weitersagen an gestresste Eltern und Schüler!

Die URL verrät, um was es sich hier dreht: <https://www.gewohnt-mobil.de/besten-apps-fuer-senioren/>

Browser-Verbesserungen: Pushnachrichten können lästig sein! In den Einstellungen lassen sich die ungewollten News leicht abschalten. - Sowohl Bing als auch Chrome und Edge bieten über das Mikrofonsymbol bei der Suchanfrage auch, die **Stimmabgabe** zu nutzen und dadurch Tipparbeiten zu vermeiden. Die Bing-Sprachsuche funktioniert auch im Firefox.

Während eines Webinars kann es sinnvoll sein, schnell ein **Bildschirmfoto** zu machen. Unter Windows geschieht dies durch die Windows-Taste zusammen mit der Druck-Taste. Drücken Sie alleine die Drucktaste, haben Sie das Foto in die Zwischenablage befördert. Mit Strg + V fügen Sie es in ein anderes Programm (zum Beispiel irfanview) wieder ein. Beim Smartphone oder Tablet erreichen Sie den gleichen Effekt meist (bei Android-Geräten) mit dem längeren Drücken der Ein/Aus-Taste, manchmal auch kombiniert mit der Leiser-Taste. Ausprobieren!

Nicht vergessen: **Mitgliederversammlung online am 25.11., 17:00 bis 18:30 Uhr (Online)**, Einladungen an die Initiativen folgen noch.

Aktuelle **Angebote des Digital-Kompass:**

29.10.2020, 15 Uhr, E-Mails, Messenger und Videotelefonie <https://www.digital-kompass.de/termin/online-kommunikation-e-mails-messenger-und-videotelefonie-1>

03.11.2020, 10 Uhr, Gesundheit aus dem Netz
<https://www.digital-kompass.de/termin/gesundheit-aus-dem-netz-1>

05.11.2020, 11 Uhr Online sicher einkaufen mit dem EVZ
<https://www.digital-kompass.de/termin/online-sicher-einkaufen-2>

05.11.2020, 15 Uhr Online-Kommunikation – E-Mails, Messenger und Videotelefonie
<https://www.digital-kompass.de/termin/online-kommunikation-e-mails-messenger-und-videotelefonie-0>

Online-Sprechstunden, Mehr unter
<https://www.digital-kompass.de/aktuelles/digitale-sprechstunden-fuer-internetlotsen>

[Online-Angebote der Digital-Kompass Standorte \(PDF\)](#)

Bleibt gesund!

Für den Vorstand des Netzwerk sii BW
Siegbert Schlör 2020-10-28