

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

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

Vorbemerkung: Dieser Newsletter erscheint im Verein 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 sowie Links kann keine Haftung des Vereins oder des Autors übernommen werden.

Unsere gut besuchte Serie zu **ZOOM für Moderatoren** (siehe Website) mit Udo Besenreuther und Wolfgang Arndt hat in den drei bisherigen Teilen wichtige Themen aufgezeigt und zur praktischen Durchführung angeregt. Viele Fragen und Hindernisse entstehen jedoch erst, wenn man versucht, das Gehörte umzusetzen. Deshalb bieten wir einen abschließenden Termin der Serie an, in welchem wir versuchen, die Fragen zu klären, die in der Zwischenzeit beim praktischen Einsatz von ZOOM entstanden sind. Da uns bewusst ist, dass wir ggf. nicht alle Fragen beantworten können, freuen wir uns auch über Teilnehmer, die selbst keine Fragen haben, uns aber mit ihrem Fachwissen unterstützen können. Der Termin: **29.06., 18 Uhr**, in unserem Zoom-Raum, **Zugang** über: PIN: <https://meeting.netzwerk-sii-bw.de/konzeptworkshop>. Um uns fachlich gut vorbereiten zu können bitten wir, uns Ihre Fragen, Erfahrungsberichte und Ideen mit Zoom-Meetings bis zum 22.6. an folgende Mailadresse zu senden: zoom-ws@netzwerk-sii-bw.de.

Das laufende Themenquartal des **Digital Kompass** lautet „**Smart Home im Alter**“. Das Angebot an digitalen und technischen Assistenzsystemen ist groß und wächst ständig. Da ist Informations- und Beratungsbedarf angesagt. Viele Informationsmaterialien darüber gibt es in der Fundgrube unter <https://www.digital-kompass.de/themen/themenquartal-smart-home-im-alter>. Der Digital Kompass ist für unsere Arbeit eine riesige Unterstützung!

Vormerken:

22.06.2021
18.00-19.00 Uhr

**Digitale Assistenten unterstützen
pflegende Angehörige**

Thomas Heine, Landeskompentenzentrum
Pflege und Digitalisierung

13.07.2021
18.00-19.00 Uhr

**Digitalisierung im Gesundheitswesen
aus ethischer Sicht**

Dr. Julia Inthorn, Direktorin des Zentrums für
Gesundheitsethik an der Ev. Akademie Loccum



Gefördert wird das Projekt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



Die **gemeinnützig ISS e. V.** (Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. in Frankfurt/M.) beschäftigt sich mit „**schwierigen Zugängen**“ **älterer Menschen** zu sozialen

Dienstleistungen und umgekehrt mit ihrer Erreichbarkeit durch Angebote der Sozialen Arbeit. Besonders berücksichtigt werden dabei auch die Themen Altersdiskriminierung und Einsamkeit. Teilhabe oder gar Teilgabe spielt bei allen unseren aktuellen Aktionen und Projekten eine zentrale Rolle. Handlungsempfehlungen für die Seniorenarbeit gibt es dazu in zwei **Veröffentlichungen** im Rahmen dieses Projekts [Abschlussbericht: Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit](#) sowie [Kruse, Jens-Peter \(2020\): Zugänge auf kommunaler Ebene schaffen und sichern. Keynote zur digitalen Abschlussveranstaltung des Projektes "Schwierige Zugänge älterer Menschen zu den Angeboten der Sozialen Arbeit" am 10.11.2020.](#)

Vom 21. bis 25. Juni 2021: **Aktionswoche gesundaltern@bw für die Region Stuttgart** statt.

Zum Auftakt der Aktionswoche lädt die Landesanstalt für Kommunikation (LfK) herzlich ein, den hierfür erstellten

Informationsfilm ab 21. Juni, 10 Uhr, auf dem YouTube-Kanal

gesundaltern@bw anzusehen. Weitere Informationen folgen. Das



Programm finden Sie auch auf der Webseite von gesundaltern@bw unter folgendem Link:

<https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/gesundalternbw/aktionswoche-gesundalternbw>.

Ein Flyer mit der umfangreichen Programmübersicht liegt dort zum Download bereit.

Ausblick auf **Newsletter 34**: Microsoft erneuert 2021 sein Betriebssystem zwei Mal: Das **Frühjahrsupdate**, genannt 21H1, ist bereits verfügbar, die Version 21H2 folgt dann im Herbst. Allerdings fällt das Update 21H1 ziemlich dünn aus. Was tut sich in Sachen Sicherheit und Komfort? Wie berücksichtigt Microsoft die gewachsene Rolle des Home-Office? Und: Haben Sie die Änderungen in der Updatestrategie von Microsoft schon bemerkt?

Aus dem DsiN-Blog: Kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht von einem weiteren Hack, Datenschutzverletzungen oder Sicherheitslücken liest. Cyberangriffe sparen kaum eine Branche aus; dabei sind auch neue WLAN-Schwachstellen bekannt geworden. Teils waren Kundendaten abrufbar. Daher: Prävention ist der Beste Schutz vor Angriffen auf Ihre privaten und beruflichen Daten. Auf die betreffenden Angriffe sollten Sie rechtzeitig, zum Beispiel durch ein Software-Update, zu reagieren. Mit tagesaktuellen Informationen zu Cyberangriffen informiert zum Beispiel die SiBa-App über relevante Bedrohungen für Verbraucher. Auch das staatliche BSI informiert recht aktuell über Angriffsvektoren, die z. B. durch herausgehobene Einzelvorfälle bekannt werden. Mehr zu Cyber-Sicherheitswarnungen auch im Blog von Deutschland sicher im Netz unter <https://www.dsin-blog.de/2021/05/12/jeden-tag-ein-neuer-hack-wo-kann-ich-mich-informieren/>.

Mehr **Veranstaltungshinweise** finden Sie auch beim ZAWiW, Universität Ulm, ViLE-Netzwerk, dem Netzwerk ILEU, dem Netzwerk-sii-BW, dem Digital Kompass oder der Online-Ringvorlesung. Links: <http://ileu.net> | <https://www.zawiw.de> | <https://online-ringvorlesung.de> | <https://www.vile-netzwerk.de/> | <https://netzwerk-sii-bw.de/> | <http://gesundaltern-bw.de/> | www.digital-kompass.de

Kurztipp: Sehr oft will man **auf die zuletzt bearbeiteten Dateien wieder zu(rück)greifen**.

Natürlich kann man das jeweilige Software-Programm laden und dann über mehrere Wege die entsprechende Datei „suchen“ oder hoffen, die Datei über Strg + o noch zu finden. Es geht aber auch einfacher: Haben Sie – wie üblich – die am häufig genutzten Programme in der Taskleiste ansprechbar, klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das Programm-Icon in der Taskleiste. - Wenn Sie die Funktion „Angeheftet“ nutzen, können Sie sogar auch

Telefonlisten oder Vorlagen schnell verfügbar machen. Dazu ziehen Sie bei gedrückter Maustaste aus dem Explorer oder auch vom Desktop die Datei auf das Programmicon in der Taskleiste.

"Aufgrund der Umstände hat ein **Fax hinsichtlich der Vertraulichkeit** das gleiche Sicherheitsniveau wie eine unverschlüsselte E-Mail", so Sommer, der Landesdatenschutzbeauftragte aus Bremen. Damit ist das Tele-Fax-Gerät nicht mehr datenschutzkonform und für die Übertragung personenbezogenen Daten nicht (mehr) geeignet. Durch technische Änderungen in den Telefonnetzen werden Daten längst nicht mehr über exklusive Leitungen, sondern paketweise auf der Grundlage der Internet-Technologie übertragen. Daher kann man nicht mehr davon ausgehen, dass an der Empfängerstelle noch ein echtes Fax-Gerät steht. Auch werden ankommende Faxe teilweise automatisiert in eine E-Mail umgewandelt und (unverschlüsselt) weitergeleitet.

Seniorenhandy – Empfehlung oder unnötig? Damit beschäftigt sich der neueste Levato-Newsletter unter <https://levato.de/seniorenhandys-empfehlung-oder-unnoetig/>. „Levato-Tipp“: Sein normales „Handy vereinfachen“ und quasi zu einem Senioren-Handy machen.

In der Sprechstunde des **Digital Kompass** am Montag, 31. Mai 2021, 14:30 Uhr:

<https://dsin.clickmeeting.com/diko-sprechstunde> „Padlet“ ist eine digitale Pinnwand, auf der Texte, Bilder, Videos, Links, Sprachaufnahmen, Bildschirmaufnahmen und Zeichnungen abgelegt werden können. Bitte halten Sie zum Termin ein Smartphone mit Internetzugang zur Verfügung, sowie einige auf ihrem Desktop abgespeicherte Fotos. Gerne können Sie sich bereits bei „Padlet“ registrieren. Achtung! kostenlos können nur 3 Padlets erstellt werden. Link: <https://padlet.com/>

Neue Spam-Variante: Umfragen zum Corona-Impfstoff dienen als Aufhänger zum Abgreifen von Kreditkartendaten. Mit dem vermeintlichen Absender Pfizer und unter dem Vorwand, Umfragen zum Thema Corona-Impfstoffe durchzuführen, haben Betrüger laut Bitdefender seit April persönliche Daten und auch Geld von mehr als 200.000 Verbrauchern erbeutet. Laut der Analyse starteten die Spammer die E-Mail-Kampagne gezielt in verschiedenen Regionen. Ein Großteil der Angriffe kommt zwar aus den Niederlanden (49,75 %). Aber viele der Mails haben laut der IP-Absenderadresse ihren Ursprung in den USA (25,08 %) und in Deutschland (23,36 %). Die Betrüger fordern die Teilnehmer an der vermeintlichen Umfrage dazu auf, ihre Meinung über den Pfizer-Impfstoff abzugeben. Als möglicher Anreiz winken Warengutscheine im Wert von bis zu 100 US-Dollar. Zusätzlich versprechen die betrügerischen Absender ein Geschenk, für dessen Versand lediglich eine Versandgebühr fällig sei. Dafür benötigten die Trickdiebe jedoch die Kreditkarten- oder Kontonummer des Teilnehmers. Offenbar ist es nicht leicht, so eine gefälschte Umfrage auf Anhieb zu erkennen. Doch schon die in solchen Fällen typische Fristsetzung wirkt unseriös. Kreditkarten- oder Kontonummern-Abfrage sind ein absolutes NoGo! Merke: Niemand schenkt Ihnen Geld!

So wie der Verlauf in einem Internetbrowser zeichnet auch **Facebook den Suchverlauf** auf und speichert sämtliche Suchanfragen im eigenen **Aktivitätenprotokoll**. Dieses enthält sämtliche Suchanfragen, die man via Facebook gestellt hat. Namen, Seiten, Gruppen – alles wird gespeichert. Für Sie selbst ist diese Liste der eigenen Aktivitäten eigentlich nutzlos.

Deshalb: **Suchverlauf löschen!** - Zum Aktivitätsprotokoll gelangt man in der Desktopversion am PC über einen Klick oben auf die Suchleiste und wählt dann „Bearbeiten“. Rechts oben findet sich der Eintrag „Suchanfragen löschen.“ - Am Handy öffnet man die Facebook-App und klickt oben auf die Lupe und wählt „Bearbeiten“. Im dortigen Aktivitätsprotokoll verfährt man ebenso.

Auch den **Verlauf in Ihrem benutzten Browser sollte man löschen**, damit alle Aufzeichnungen über die besuchten Webseiten entfernt werden. Damit verhindert man, dass z. B. Ihre Surf-Präferenzen nachverfolgt werden können. Ihre Privatsphäre wird auch geschützt, sollte der Computer gestohlen oder durch Dritte unberechtigt verwendet werden. Im privaten Modus Ihres Browsers ist der Verlauf eigentlich deaktiviert.

Lernen von Tschechien: Eine Cloud für alles, www.edookit.com

Homeoffice, Ehrenamtsarbeit, Stress und Gesundheit in Corona-Zeiten: Viele Bürgerinnen und Bürger sitzen seit Monaten länger an ihren digitalen Geräten. Stressfaktoren sind nicht nur fehlende Bandbreite für den Internet-Zugang und unzureichende Hardware-Ausstattung. Auch die erschwerte Abstimmung mit Kollegen, zunehmende Maileingänge, die Aufmerksamkeit für Webinare und Konferenzen und die Vereinbarkeit von Beruf oder Ehrenamt mit dem Privatleben können ganz schön fordern. Hier ein paar hilfreiche **Tipps**: Trennen Sie räumlich und zeitlich Arbeit am PC (Homeoffice) und Privates (Freizeit). Zum Beispiel sollten Sie nicht während der Arbeit Mahlzeiten abhalten (außer Getränke). Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen – am besten an der frischen Luft mit genügend Bewegung. Bringen Sie Struktur in Ihre Arbeit und beginnen Sie eine neue Teilaufgabe erst, wenn die alte Aufgabe (teil-)erledigt ist. Vereinbaren Sie mit Ihren Online-Gesprächspartnern feste Nutzungszeiten am Computer und halten Sie sich daran. Reflektieren Sie vor dem Herunterfahren des Geräts Ihre Tagesarbeit und bereiten Sie sich kurz auf den nächsten Tag und seine Termine vor. Erstellen Sie eine To-Do-Liste. Versuchen Sie während einer Online-Sitzung nicht, andere Dinge zu erledigen. Bestimmte Räume sind für das Arbeiten zu Hause – auch im Ehrenamt - tabu. Achten Sie auf genügenden und regelmäßigen Schlaf. Hören und achten Sie auf Ihren Körper bevor Stress und Burn-Out drohen. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch ein (siehe Anregungen in meinen beiden Präsentationen (unverändert vom Oktober 2019 als **Anlagen**) und aktuell bei SWR-Marktcheck vom 25. Mai 2021: <https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/rueckenschmerzen-hilfe-100.html>

Zum Schluss Zitate:

„Im demografischen Wandel haben die Kommunen die Aufgabe, Gemeinden des langen und guten Lebens zu organisieren. Sie müssen dazu mehr Angebote zur aktiven Teilhabe aller Generationen und vor allem der Älteren schaffen und so das Potenzial für das öffentliche Wohl sich entfalten lassen.“ (Hans-Josef Vogel, ehem. Bürgermeister der Stadt Arnsberg)

„Selbst die dunkelste Stunde hat nur 60 Minuten.“ (Udo Lindenberg, 75 J., beim Song „Mitten drin“.)

„Das E-Rezept kommt“ (Apotheken-Umschau, Heft 1. Mai, Seite 42 ff.)

„Ich **AGB**zeptiere nicht alles!“ Oder: Ich AGBzeptiere viel zu viel! Oder: Ich AGBzeptiere nichts mehr! – Welche Variante wählen Sie? (SScI)