Thüringer Landesmedienanstalt

TMBZ GERA

DAS THÜRINGER MEDIENBILDUNGSZENTRUM DER TLM IN GERA

Medienbildungskalender für Seniorinnen und Senioren

Juli – Dezember 2023

DIGITAL ACHTSAM
SELBSTWIRKSAM
GELINGEND LEBEN

MEDIENBILDUNG

MEDIENBERATUNG

MEDIENPROJEKTE

VORWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren,

mit großer Freude teile ich Ihnen mit, dass wir im zweiten Halbjahr 2023 erneut eine Vielzahl von Medienbildungsangeboten für Sie bereithalten werden. Unsere Kurse und Workshops vermitteln Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit Medien, die Ihnen helfen sollen, selbstwirksam zu sein und den Alltag in der nachberuflichen Phase des Lebens erfolgreich zu gestalten. Dabei legen wir nicht nur Wert auf die Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien, sondern auch auf die Förderung eines kritischen Bewusstseins im Umgang mit Informationen. Neue Angebote zur Nutzung digitaler Werkzeuge sowie zur Auseinandersetzung mit Medieninhalten tragen zudem zu einer aktiven Teilhabe an der digitalen Gesellschaft bei und fördern auch ihre demokratischen Strukturen.

Ein wichtiges Thema in unseren Medienbildungsangeboten wird die Gesunderhaltung mit Hilfe digitaler Medien sein. Wir werden Ihnen zeigen, wie mit Apps eine gesunde Ernährung gelingen kann. Besprochen werden auch die Möglichkeiten der Nutzung der elektronischen Patientenakte oder von Online-Meetings mit Ärzten, damit Sie Ihre Gesundheit erhalten und auch im Alter Ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Dabei werden wir jedoch auch die möglichen Risiken und Nebenwirkungen im Umgang mit digitalen Angeboten thematisieren und Ihnen zeigen, wie Sie manipulative Informationen erkennen können. Unsere Seminare und Workshops werden sich daher gezielt mit Themen wie Datenschutz, Datensicherheit, Medienrecht und Medienethik befassen.

Im Herbst werden wir wieder unsere Kräfte mit Partnerinitiativen bündeln und zur zweiten Digitalen Aktionswoche für Seniorinnen und Senioren einladen. Darüber hinaus bieten wir mit den „Digitalen Dorfgeschichten“ auch dieses Format zum zweiten Mal an, bei dem wir allerdings – und das ist neu – die Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde Dürrenebersdorf zum Erzählen, Mitmachen und Lernen einladen. Dabei zeigen wir, wie man Geschichten aus dem Dorf digital gestalten und damit die Dorfgeschichte digital bewahren kann.

Zudem laden wir Sie ein, Künstliche Intelligenz am Beispiel von ChatGPT kennenzulernen und darüber nachzudenken, wie die Entwicklung immer neuer Technologien unsere Welt und Konzepte vom Menschen verändern werden. Selbstverständlich führen wir unsere bewährten Einführungs-, Beratungs- und Austauschformate fort, wie den Kurs „Mit dem Smartphone unterwegs stets auf Empfang“, die Digitalen Stammtische oder den Digitalen Dienstag in der Bibliothek.

Unser Ziel ist es, Sie bei der kompetenten Nutzung digitaler Medien zu unterstützen und anzuleiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres Angebots.

Mit freundlichen Grüßen
Jochen Fasco, Direktor der Thüringer Landesmedienanstalt (TLM)

Seite 8–12

KALENDER
ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK

Seite 14–36

MEDIENBILDUNGS-ANGEBOTE
INHALTE UND INFORMATIONEN

JULI

05./12./19./ 26.07.	**Telefonsprechstunde Digital-Kompass** Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 14
07.07.	**Digitaler Technikstammtisch** TMBZ Gera / alternativ: online	S. 15
13.07.	**Ältere trainieren Künstliche Intelligenz** TMBZ Gera	S. 16
18.07.	**Digitaler Dienstag in der Bibliothek** Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 17
21.07.	**Treff: Technik-Einmaleins** TMBZ Gera / alternativ: online	S. 18
27.07.	**Digitaler Stammtisch: Apps auf Rezept** TMBZ Gera und online	S. 19

AUGUST

02./09./16.08.	**Telefonsprechstunde Digital-Kompass** Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 14
04.08.	**Digitaler Technikstammtisch** TMBZ Gera / alternativ: online	S. 15
15.08.	**Digitaler Dienstag in der Bibliothek** Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 17
16.08.	**Social Media – Mehr Aufmerksamkeit mit Stories und Reels** TMBZ Gera	S. 20
24.08.	**Mit dem Smartphone unterwegs stets auf Empfang** TMBZ Gera	S. 21

SEPTEMBER

02.09.	**Digitale Pilgertour – Wie wollen wir leben?** Treffpunkt: Hauptbahnhof Gera	S. 22
05.09.	**Das digitale Dorfgedächtnis – Wir machen Geschichte in Geschichten sichtbar** Gemeinde Dürrenebersdorf	S. 23
12.09.	**Digitaler Dienstag in der Bibliothek** Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 17
13./27.09.	**Telefonsprechstunde Digital-Kompass** Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 14

14.09.	**Digitaler Stammtisch: Cybercrime – Verbrechen über das Internet** ⌂ TMBZ Gera und online	S. 24
25.09.	**Austauschplattform – Fortgeschrittene beraten Einsteigerinnen und Einsteiger ins Digitale** ⌂ TMBZ Gera	S. 25

OKTOBER

04./11./18./ 25.10.	**Telefonsprechstunde Digital-Kompass** Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 14
06.10.	**Digitaler Technikstammtisch** ⌂ TMBZ Gera / alternativ: online	S. 15
16.10.	**Digitale Aktionswoche aus Anlass des Weltseniorentages** ⌂ TMBZ Gera	S. 26–31
17.10.	**Digitaler Dienstag in der Bibliothek** ⌂ Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 17
17.10.	**Raus aus dem Haus, rein ins Abenteuer: Bewegen und Gestalten mit Apps** ⌂ TMBZ Gera	S. 32

23.10.	**Austauschplattform – Fortgeschrittene beraten Einsteigerinnen und Einsteiger ins Digitale** ⌂ TMBZ Gera	S. 25
26.10.	**Computer-Denglisch – Neue Medien leichter nutzen** ⌂ TMBZ Gera	S. 33

NOVEMBER

08./15./22./ 29.11.	**Telefonsprechstunde Digital-Kompass** Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 14
09.11.	**Medienarchiv: Unsere Geschichten unser Leben – Winter adé** ⌂ TMBZ Gera	S. 34
10.11.	**Digitaler Technikstammtisch** ⌂ TMBZ Gera / alternativ: online	S. 15
16.11.	**Mit der Übersetzungs-App in die Fremde** ⌂ TMBZ Gera	S. 35
20.11.	**Austauschplattform – Fortgeschrittene beraten Einsteigerinnen und Einsteiger ins Digitale** ⌂ TMBZ Gera	S. 25

21.11.	**Digitaler Dienstag in der Bibliothek** ⌂ Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 17
24.11.	**Treff: Technik-Einmaleins** ⌂ TMBZ Gera / alternativ: online	S. 18

DEZEMBER

01.12.	**Digitaler Technikstammtisch** ⌂ TMBZ Gera / alternativ: online	S. 15
06./13.12.	**Telefonsprechstunde Digital-Kompass** Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 14
11.12.	**Austauschplattform – Fortgeschrittene beraten Einsteigerinnen und Einsteiger ins Digitale** ⌂ TMBZ Gera	S. 25
14.12.	**Digitaler Stammtisch: YouTube, Mediatheken und Streamingdienste – Nutzung und Möglichkeiten** ⌂ TMBZ Gera und online	S. 36
19.12.	**Digitaler Dienstag in der Bibliothek** ⌂ Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 17

TELEFONSPRECHSTUNDE DIGITAL-KOMPASS

05.07./12.07./19.07./26.07./02.08./09.08./16.08./13.09./27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12.
jeweils 9–12 Uhr

Am Telefon können alle Probleme mit digitalen Geräten oder digitalen Anwendungen beschrieben werden. Wie komme ich ins Internet? Wie öffne ich Dateien auf meinem Smartphone? Wie lösche ich Verlaufsdaten? Wie lege ich mir einen E-Mail-Account an? Aufgrund der Spannbreite möglicher Anfragen werden diese geschärft, gebündelt und an versierte Seniorinnen und Senioren weitergeleitet, die als Mentorinnen und Mentoren den Nachfragenden bei der Lösung helfen.

Die Telefonanfragen werden unter der Nummer **(0365) 20 10 211** entgegengenommen.

Ort: Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung

Ansprechperson:
Yvonne Schulten

DIGITALER TECHNIKSTAMMTISCH

07.07./04.08./06.10./10.11./01.12.
jeweils 10–12 Uhr

Seniorinnen und Senioren mit Freude und Interesse an digitalen Medientechnologien treffen sich mit Gleichgesinnten, um über digitale Technologien zu sprechen. Alle lernen voneinander und gemeinsam werden technische Hürden gemeistert. Die Teilnehmenden entscheiden von Mal zu Mal darüber, welche Themen sie besprechen und welche Technik sie dafür einbringen wollen. Rund ums Digitale ist das Themenspektrum weit gefächert. Es reicht vom Aufsetzen eines neuen Betriebssystems über Datensicherung oder digitale Fotografie bis hin zur Besprechung von Drohnentechnologien. Erfahrungen mit digitaler Medientechnik werden vorausgesetzt.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 211
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera / alternativ: online

Ansprechperson:
Yvonne Schulten

ÄLTERE TRAINIEREN KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

13.07.
10–12 Uhr

Ältere Menschen können aktiv dazu beitragen, die Entwicklung von KI-Systemen zu verbessern. Durch ihre Lebenserfahrung, ihre Perspektive und ihr Wissen über die Welt können Seniorinnen und Senioren als Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Trainingsprogrammen oder als Datensatzanbietende ihr Erfahrungswissen einbringen. So werden die KI-Systeme vielseitiger und alltagstauglicher. Im Rahmen eines Seminars werden die Grundlagen der Anwendung des KI-Systems ChatGPT vermittelt und Datenschutzthemen besprochen. Seniorinnen und Senioren können in ersten Schritten die KI durch einfache Anfragen, beispielsweise zu aktuellen Nachrichten, Wettervorhersagen oder ähnlichen Themen, kennenlernen. Auch Schreibtipps oder Rechenergebnisse können erfragt werden, um ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie die KI im Alltag genutzt werden kann.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 210
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechperson:
Ute Reinhöfer

DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK

18.07./15.08./12.09./17.10./21.11./19.12.
jeweils 10–12 Uhr

Am Digitalen Dienstag erhalten Seniorinnen und Senioren in der Stadt- und Regionalbibliothek Gera die Möglichkeit, sich mit ihren Fragen und Problemen beim Umgang mit digitalen Endgeräten und digitalen Anwendungen an Expertinnen und Experten zu wenden. Neben spezifischen Erläuterungen, wie beispielsweise zur Anwendung von digitalen Lesegeräten, können Fragen zur Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets gestellt werden. Mit der praxisnahen Beratung soll die Teilhabe von Menschen im höheren Lebensalter im Bereich der Digitalisierung gestärkt werden. Externe Fachleute unterstützen mit Vorträgen zu ausgewählten Themen, wie beispielsweise Online-Banking oder Smart Home.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort:
Stadt- und Regionalbibliothek Gera

Ansprechperson:
Olaf Böhme

TREFF: TECHNIK-EINMALEINS

21.07./24.11.
jeweils 10–12 Uhr

Ältere Menschen treffen sich zum Technik-Einmaleins im TMBZ Gera und begeben sich auf eine Reise in die Welt der digitalen Medientechnik. Dabei lernen sie durch Impulsvorträge erste Grundlagen kennen. Egal ob es darum geht, den Umgang mit dem Smartphone zu erlernen oder sich in der Welt des Internets zurechtzufinden, hier können Menschen ohne Vorerfahrungen und ohne Scheu Fragen stellen, um Neues zu erfahren. Jedes Mal werden andere Themen besprochen, und so können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Kenntnisse in der digitalen Medientechnik Schritt für Schritt vergrößern.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 211
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera / alternativ: online

Ansprechperson:
Yvonne Schulten

DIGITALER STAMMTISCH: APPS AUF REZEPT

27.07.
14–16 Uhr

Gesundheits-Apps für Smartphones sind nun auf Rezept erhältlich und können die Behandlung unterstützen, indem sie an die Einnahme von Medikamenten erinnern oder den Zuckergehalt im Blut messen. Marcel Weigand, Leiter für digitale Transformation bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland, beantwortet Fragen zum Thema: Welche Apps sind verfügbar, was können sie und wie werden sie geprüft? Falls Sie ein Rezept für eine Gesundheits-App von Ihrem Arzt benötigen, erfahren Sie hier, was zu tun ist.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 211
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera und online

Ansprechperson:
Yvonne Schulten

SOCIAL MEDIA – MEHR AUFMERKSAMKEIT MIT STORIES UND REELS

16.08.
9–12 Uhr

Um die Zugriffe auf den eigenen Social Media-Seiten zu erhöhen, ist es wichtig, das System „Social Media“ besser zu verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zur algorithmischen Funktionsweise von Social Media-Plattformen, zur Seitenverwaltung und Hinweise, in welcher Form Seiten-Posts gestaltet sein sollten, um mehr Aufmerksamkeit zu erzielen. Um mit einer hohen viralen Reichweite ausgespielt zu werden, müssen die Beiträge von der jeweiligen Plattform nämlich als relevant für andere User bewertet werden. Einige der statistischen Erhebungen können hier nützlich sein, vor allem aber auch Stories und Reels. Im Workshop werden Kenntnisse zur Funktionsweise von Social Media-Plattformen sowie zum Gestalten, Posten und Archivieren von Stories und Reels vermittelt und medienpraktisch erprobt.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 213
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechperson:
Elric Popp

MIT DEM SMARTPHONE UNTERWEGS STETS AUF EMPFANG

24.08.
14–16 Uhr

Smartphones besitzen eine umfassende Computerfunktionalität und ersetzen mit ihrer eingebauten Kamera für viele auch den Fotoapparat. Im Seminar wird das Smartphone-Betriebssystem Android vorgestellt und seine Handhabung erklärt. Wir erklären Ihnen die grundlegenden Funktionen Ihres kleinen Hochleistungscomputers: Das Betriebssystem, Tasten und Einstellungen, Flugmodus, Telefonieren, Tastatur, Internet per WLAN, eine Internetseite aufrufen und wie Sie sicher Apps herunterladen.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 20
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechpersonen:
Olaf Böhme, Martin Groß

DIGITALE PILGERTOUR – WIE WOLLEN WIR LEBEN?

02.09.
9–17 Uhr

Unter dem Motto „Wie wollen wir leben – Chancen und Risiken einer digitalen Zukunft“ wollen wir Menschen unterschiedlichen Alters einladen, sich auf einen Weg der inneren Einkehr und des Austausches miteinander zu begeben. Beim gemeinsamen Laufen soll es um die Frage gehen, wie die digitale Entwicklung im besten Sinne gestaltet werden kann und welche Werte wir in einer digitalen Gesellschaft leben wollen. Das betrifft besonders die Aspekte der Digitalisierung, die ethische Fragen aufwerfen, die den Umgang mit persönlichen Daten, algorithmisch gesteuerte Entscheidungsprozesse oder die Interaktion mit intelligenten Maschinen betreffen. Was erweitert meine Möglichkeiten, was beschränkt mich und wie kann ein gutes Zusammenleben von Jung und Alt generationengerecht gelingen? Die Teilnehmenden halten ihre Vorstellungen, Gedanken und Fantasien in einem analogen oder digitalen Pilgertagebuch fest. Dabei werden analog gestaltete Skizzen, Textnotizen, die Dokumentation von Wahrnehmungen und von künstlerischen Aktionen in Fotos, Videos und Collagen mit Hilfe von Apps zu digitalen Landmarken und Wegweisern zusammengefasst.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 20
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Treffpunkt:
Hauptbahnhof Gera

Ansprechpersonen:
Ute Reinhöfer, Mirko Pohl

DAS DIGITALE DORFGEDÄCHTNIS – WIR MACHEN GESCHICHTE IN GESCHICHTEN SICHTBAR

05.09.
10–15 Uhr

Wie war das nochmal? Könnt ihr euch an den oder die erinnern? Menschen erzählen ihre Geschichten und Erinnerungen, was sie früher erlebt haben und wie sich das Leben in der Gemeinde heute anfühlt. Was heute aktuell ist, ist morgen Dorfgeschichte. Was macht das Leben auf dem Dorf lebenswert oder was macht es auch schwierig? Besonders interessant sind die Geschichten der Vorfahren, die auf dem Hof lebten oder ein nicht mehr vorhandenes Handwerk ausübten. Die persönlichen Einblicke, das private Fotoarchiv und alte Dokumente können die Recherche komplettieren. In Einzelinterviews wollen wir die Erinnerungen und das heutige Leben im Video dokumentieren.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 213
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
Gemeinde Dürrenebersdorf

Ansprechperson:
Olaf Böhme

DIGITALER STAMMTISCH: CYBERCRIME – VERBRECHEN ÜBER DAS INTERNET

14.09.
14–16 Uhr

Leben in der digitalen Welt bietet viele neue Möglichkeiten. Wir kommunizieren über Messenger-Dienste, tauschen uns in sozialen Netzwerken aus, erledigen Bankgeschäfte und kaufen im Internet ein. Leider nutzen auch Kriminelle das Netz für ihre Machenschaften. Sie setzen Methoden wie zum Beispiel Phishing, Identitätsdiebstahl, Ransomware oder Social Engineering ein, um zu täuschen und zu betrügen.

Der Digitale Stammtisch will helfen, solche Bedrohungen rechtzeitig zu erkennen. Expertinnen und Experten des Landeskriminalamts werden vor Ort oder via Videoübertragung über verschiedene Betrugsmaschen und über geeignete Maßnahmen informieren, die im Voraus vor solchen Angriffen schützen können.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 211
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera und online

Ansprechperson:
Yvonne Schulten

AUSTAUSCHPLATTFORM – FORTGESCHRITTENE BERATEN EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER INS DIGITALE

25.09./23.10./
20.11./11.12.
jeweils 10–12 Uhr

Mobile Endgeräte erobern den Alltag von Seniorinnen und Senioren. Doch oftmals gibt es bei der Handhabung und Bedienung Schwierigkeiten. Wie versendet man ein Foto, eine E-Mail oder lädt sich eine App auf das Smartphone? In dem Weiterbildungsformat Austauschplattform treffen sich potenziell Wissbegierige und Hilfesuchende mit gleichaltrigen Menschen, die bereits fit und ehrenamtlich bereit sind, anderen am Smartphone oder Tablet zu helfen und sich auszutauschen. Grundsätzlich ist das Angebot auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden ausgerichtet.

Die Teilnahme an der Veranstaltung setzt eine vorherige Anmeldung und Nutzung der Beratungsmöglichkeit in der Telefonsprechstunde Digital-Kompass voraus.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 211
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Teilnahme nur mit vorheriger Terminvergabe.

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechperson:
Yvonne Schulten

DIGITALE AKTIONSWOCHE
AUS ANLASS DES WELTSENIORENTAGES

Auftakt am 16.10.
10–14 Uhr

Zweite Digitale Aktionswoche in Gera aus Anlass des Weltseniorentages – Auftakt

Aus Anlass des Weltseniorentages veranstaltet die TLM zum zweiten Mal gemeinsam mit lokalen Partnerinitiativen eine Digitale Aktionswoche, die in der Zeit vom 16.10. bis 23.10. in Gera stattfindet. Die Aktionsflächen werden gemeinsam mit dem Landesseniorenbeirat Thüringen und dem Seniorenbeauftragten der Stadt Gera im TMBZ Gera, in der Stadt- und Regionalbibliothek, in der Ehrenamtszentrale, in der Volkshochschule, im SOS Kinderdorf, in der AWO, im Service.Generationen Gera, mit dem Blinden- und Sehschwachenverband Thüringen und dem Gesundheitsamt angeboten.

Den Auftakt bildet der Aktionstag im TMBZ Gera. Hier dreht sich alles um Online-Angebote im Internet und digitale Anwendungen für ältere Menschen. Dabei bietet der Aktionstag im TMBZ Gera eine Mischung aus Expertinnen- und Expertenwissen und Mitmachangebote für alle Interessierten. Ältere Menschen sollen motiviert werden, mit Hilfe digitaler Werkzeuge aktiv und gesund zu bleiben, unabhängig von Mobilität oder Einschränkungen.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 20
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechpersonen:
Ute Reinhöfer, Olaf Böhme

PROGRAMM

10.00 Uhr
Begrüßung und Interview
mit Jochen Fasco, Direktor der TLM

10.10 Uhr
Gesund und bewegt – Seniorensport
Gabi Fastner, Gymnastiklehrerin, Referentin und Fachbuchautorin

10.40 Uhr
Gut gelaunt in den Tag – Starten mit digitaler Morgenroutine
Sebastian Wiegmann, freier Dozent für Medienkompetenz

11.10 Uhr
Gesundheit per Mausklick? Online-Termin und Online-Sprechstunden zur Stärkung der Selbstständigkeit im Alter
Dr. Jana Prochnow, Chefärztin Psychiatrie und Psychotherapie, SRH Wald-Klinikum

11.40 Uhr
Bunter Gartensalat aus Pixeln und Bytes – Rezeptideen vom digitalen Ernährungscoach für ältere Menschen
n.n.

12.00 Uhr
Mittagspause

13.00 Uhr
Workshop I
Gesunde Morgenroutinen mit Apps
Workshop II
Die elektronische Patientenakte – Möglichkeiten und Risiken

gegen 14.30 Uhr
Abschlussmoderation

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Module des Aktionstags

Gesund und bewegt – Seniorensport
Der Aktionstag startet mit einem Beitrag über digitale Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren, die von zu Hause aus trainieren und sich körperlich und mental fit halten wollen. Diese Online-Workouts gibt es breit gefächert via Livestream oder per Video. Man kann Yoga oder Pilates trainieren, tanzen oder meditieren. Darüber hinaus können ältere Menschen komplette Kurse in Form von Webinaren, Videos oder Podcasts besuchen. Und für alle, die nicht allein üben wollen, gibt es virtuelle Gruppenfitnesskurse. Besonders beliebt sind Online-Challenges auf Social Media-Plattformen. Sie bieten eine unterhaltsame Möglichkeit, sich selbst zeitlich begrenzt herauszufordern. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund und erhöht den individuellen Wohlfühlfaktor enorm.

**Gut gelaunt in den Tag –
Starten mit digitaler Morgenroutine**
Im zweiten Beitrag des Aktionstags geht es um das Etablieren und Praktizieren von Morgenroutinen mit digitalen Apps zur Steigerung von Freude, Selbstreflexion, Fitness und Resilienz. Dabei steht das Konzept der digitalen Achtsamkeit im Mittelpunkt, welches darauf abzielt, gegenwärtig zu sein und den Moment zu genießen. Erfahren Sie mehr über die neuesten Technologien und wie Sie sie nutzen können, um Ihre psychische und körperliche Gesundheit zu verbessern sowie achtsam und gut gelaunt jeden Tag zu begrüßen.

**Gesundheit per Mausklick?
Online-Termin und Online-Sprechstunden zur Stärkung der Selbstständigkeit im Alter**
Trotz aller Bemühungen um eine gesunde Lebensweise sind Seniorinnen und Senioren aufgrund ihres Alters und möglicher Vorerkrankungen besonders anfällig für verschiedene Krankheiten. Daher ist es für sie besonders wichtig, regelmäßig ärztliche Untersuchungen wahrzunehmen und auf eine gesunde Lebensweise zu achten.

Im Zeitalter der Digitalisierung werden auch im Gesundheitswesen vermehrt Online-Tools genutzt, um Zeit und Ressourcen zu sparen. Online-Termine und Online-Sprechstunden können für ältere und mobil eingeschränkte Personen eine praktische Lösung sein, um medizinische Beratung von zu Hause aus zu erhalten.

Doch wie werden Termine online vereinbart und welche technischen Voraussetzungen werden benötigt, um an einer Online-Sprechstunde teilnehmen zu können? Und wie sieht das in der Praxis aus? Welche Überlegungen für eine Digitalstrategie gibt es am SRH Wald-Klinikum Gera? Dabei werden auch mögliche Barrieren und Vorbehalte gegenüber der Digitalisierung im Gesundheitswesen berücksichtigt.

**Bunter Gartensalat aus Pixeln und Bytes –
Rezeptideen vom digitalen Ernährungscoach für ältere Menschen**
Das Internet bietet eine Vielzahl von Informationen zur gesunden Ernährung. Ältere Menschen können beispielsweise online auf Rezepte zugreifen, Ernährungsblogs und -foren besuchen, Vorträge und TV-Beiträge anschauen und Podcasts hören oder Apps nutzen, die ihnen helfen, ihre Mahlzeiten und ihre Ernährungsgewohnheiten im Auge zu behalten. Darüber hinaus können sie sich mit anderen vernetzen und Erfahrungen austauschen. Es gibt Online-Communitys und Foren, in denen ältere Menschen einander unterstützen und motivieren, ihre Ziele in

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Bezug auf die Ernährung zu erreichen und beizubehalten. Neben Tipps für die unmittelbare Anwendung bietet der Vortrag Informationen zu den Chancen und Risiken einer Gesundheitsberatung im digitalen Raum.

Workshop I

Gesunde Morgenroutinen mit Apps

Die Förderung der Gesundheit älterer Personen ist von großer Bedeutung für ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden. Die Nutzung digitaler Werkzeuge unterstützt die Etablierung gesunder Gewohnheiten. Smartphones, Tablets und Smartwatches bieten eine Vielzahl von Apps und Funktionen, die älteren Menschen helfen können, gesunde Morgenroutinen zu gestalten. Zum Beispiel gibt es Apps, die zur Ausführung leichter körperlicher Übungen motivieren. So kommt der Kreislauf in Schwung und die Muskulatur wird gestärkt. Die Etablierung gesunder Morgenroutinen kann zudem helfen, sich auf selbst gesteckte Ziele besser zu konzentrieren. Im Workshop machen sich die Interessierten mit verschiedenen Morgenroutinen vertraut und erproben die damit verbundenen digitalen Werkzeuge.

Workshop II

Die elektronische Patientenakte – Möglichkeiten und Risiken

Die Digitalisierung bietet viele Möglichkeiten, das Gesundheitsniveau in Deutschland zu steigern. Seit Januar 2021 können gesetzlich Krankenversicherte die elektronische Patientenakte (ePA) nutzen – kostenlos und freiwillig. Sie ist eine digitale Sammlung von Gesundheitsdaten. Diese können schnell und sicher zwischen Ärztinnen und Ärzten übermittelt werden, was die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen medizinischen Fachkräften erleichtert. Außerdem können die Patientinnen und Patienten selbst auf ihre Daten zugreifen und diese bei Bedarf mit anderen Ärztinnen und Ärzten teilen, was die Qualität der medizinischen Versorgung verbessern kann. Dabei ist es wichtig, dass Rechte zur informationellen Selbstbestimmung wahrgenommen werden. Im Workshop können sich Interessierte über die Vorteile und Risiken der ePA informieren.

Anmeldung

Telefonisch unter:
(0365) 20 10 20
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

RAUS AUS DEM HAUS, REIN INS ABENTEUER: BEWEGEN UND GESTALTEN MIT APPS

17.10.
10–15 Uhr

Vor der eigenen Haustür gibt es mehr zu entdecken als man vielleicht im ersten Moment denkt. Und die Schatzkarte, die man dafür braucht, hält man nicht mehr als Papier in der Hand, sondern man installiert sie als interaktive App auf dem Smartphone. In nur wenigen Sekunden kann man mit solch einer App Wanderungen und Fahrradtouren selber planen oder einfach eine der vielen tausend Touren machen, die andere App-Nutzende kostenlos zur Verfügung stellen. Und damit das Abenteuer nicht in Vergessenheit gerät, filmt und schneidet man während der Reise unterwegs mit dem Smartphone ein kurzes Video, bevor man es später mit Familie und Freunden teilt. Wie das alles funktioniert, kann man im und um das TMBZ Gera lernen. Gemeinsam mit dem Dozenten werden die Teilnehmenden eine Touren- und eine Video-App auf einer kleinen Wanderung ausführlich testen, die Vor- und Nachteile besprechen sowie abschließend gemeinsam eine kurze Rezension erstellen und eine Bewertung zu den Apps abgeben.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 20
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechperson:
Sebastian Wiegmann

COMPUTER-DENGLISCH – NEUE MEDIEN LEICHTER NUTZEN

26.10.
14–16 Uhr

Das Seminar zeigt aus der Perspektive einer Anwenderin digitaler Medien, auf welche Fachbegriffe auch Seniorinnen und Senioren nicht verzichten sollten. Es geht um das Erlernen der Bedeutung inzwischen eingedeutschter englischer Begriffe im Umgang mit dem Computer, Smartphone oder Tablet. Im Dialog mit den Referentinnen und Referenten wird geklärt, was diese Begriffe inhaltlich bedeuten und welche Anwendungsmöglichkeiten sie beschreiben. Wer „Computer-Denglisch“ versteht, kann die neuen Medien leichter nutzen. Zudem hilft das „Update“ im Kopf – gemeint ist die Aktualisierung des vorhandenen Wissens über Computer – mit jungen Leuten im Gespräch zu bleiben. Für sie gehören Englisch und all die denglischen Mischbegriffe zum Alltagssprachgebrauch.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 20
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechpersonen:
Angelika Bohn, Martin Groß

MEDIENARCHIV: UNSERE GESCHICHTEN UNSER LEBEN – WINTER ADÉ

09.11.
18 Uhr

Eine Bahnreise durch die DDR im Jahr 1988. Helke Misselwitz porträtiert in ihrem Dokumentarfilm die Lebensumstände, den Alltag und die Stimmung in der DDR kurz vor Ende ihres Bestehens. Auf ihrer Bahnfahrt trifft Helke Frauen verschiedenen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft: eine Arbeiterin aus einer Brikettfabrik, zwei junge Punkerinnen, eine Berliner Ökonomin und eine 85-jährige Dame, die gerade ihre Diamantene Hochzeit feiert. Die Frauen erzählen von ihrem Leben, ihren Hoffnungen und Nöten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Filmabends sprechen über den Film und reflektieren das eigene Erleben aus der jeweiligen Perspektive ihres Aufwachsens im Osten und Westen.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 20
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechperson:
Ute Reinhöfer

MIT DER ÜBERSETZUNGS-APP IN DIE FREMDE

16.11.
14–16 Uhr

Die Medien berichten, dass mehr ältere Menschen als je zuvor in andere Länder reisen. Aus diesem Grund sind Apps zur Verständigung sehr gefragt. Die Stiftung Warentest hat Übersetzungs-Apps getestet und gezeigt, dass sie in der Lage sind, sowohl geschriebene Texte als auch per Spracheingabe ins Smartphone gesprochene Wörter und Sätze zu übersetzen. Einige Apps verfügen sogar über die Funktion, Texte auf Fotos oder via Smartphone-Kamera zu erkennen, was besonders praktisch sein kann, wenn man beispielsweise eine Speisekarte übersetzen möchte. Im Seminar werden Apps gezeigt, mit denen das mühsame Nachschlagen im Wörterbuch entfällt. Wer mehr über Möglichkeiten und Grenzen erfahren möchte, kann von der Verwendung einer Übersetzungs-App zudem im Gespräch mit Einheimischen vor Ort profitieren, um sich im Ausland besser zurechtzufinden.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 210
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera

Ansprechpersonen:
Angelika Bohn, Martin Groß

DIGITALER STAMMTISCH: YOUTUBE, MEDIATHEKEN UND STREAMING-DIENSTE – NUTZUNG UND MÖGLICHKEITEN

14.12.
14–16 Uhr

Dank des mobilen Internets ist es heutzutage problemlos möglich, Filme und TV-Sendungen unterwegs anzuschauen. Das Smartphone ist dabei ein unverzichtbarer Begleiter geworden. Doch auch zu Hause bietet das Internet viele Möglichkeiten, verpasste Sendungen und Filme bequem am Computer oder Tablet anzusehen. Dabei ist YouTube eine der bekanntesten Plattformen für Videos. Ob Musikvideos, Comedy-Clips oder Tutorials – auf YouTube findet man alles. Auch die Mediatheken vieler Fernsehsender bieten die Möglichkeit, verpasste Sendungen und Filme anzuschauen. Die meisten von ihnen sind kostenlos. Andere Streamingdienste wie Netflix, Amazon Prime Video oder Disney+ bieten gegen eine monatliche Gebühr eine große Auswahl an Filmen und Serien, die man jederzeit schauen kann. Wie immer werden im Digitalen Stammtisch die Möglichkeiten aufgezeigt, die Mediatheken und Videoportale bieten, sowie Hinweise gegeben, worauf man beim Schauen oder Streamen achten sollte.

Anmeldung
Telefonisch unter:
(0365) 20 10 211
oder per E-Mail an:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ort:
TMBZ Gera und online

Ansprechpersonen:
Sabine Jörk, Yvonne Schulten

Impressum

Herausgeber
Thüringer Medienbildungszentrum der TLM
Florian-Geyer-Str. 17
07545 Gera
Telefon: (0365) 20 10 20
E-Mail: medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Ansprechperson
Ute Reinhöfer
E-Mail: u.reinhoefer@tlm.de

Bildnachweise
U1: Archiv TMBZ Gera
S. 4: TLM
S. 6: Archiv TMBZ Gera
S. 13: Archiv TMBZ Gera
S. 17: Archiv TMBZ Gera
S. 31: Archiv TMBZ Gera
S. 37: Archiv TMBZ Gera

© 2023, Thüringer Medienbildungszentrum der TLM

DIGITAL ACHTSAM SELBSTWIRKSAM GELINGEND LEBEN

TMBZ Gera — Das Thüringer Medienbildungszentrum der TLM in Gera
Florian-Geyer-Straße 17 • 07545 Gera
Telefon: (0365) 20 10 20 • E-Mail: medienbildungszentrum-gera@tlm.de
Internet: www.tlm.de