

# GESUND, GLÜCKLICH, DIGITAL ENTDECKE NEUE PERSPEKTIVEN

Sie wollen in puncto digitale Medienbildung stets auf dem neuesten Stand sein? Melden Sie sich für unseren Medienbrief mit allen Informationen zu den kostenlosen Bildungsangeboten speziell für Seniorinnen und Senioren unter nachfolgenden Kontaktdaten an.

**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](mailto:medienbildungszentrum-gera@tlm.de)  
Internet: [www.tlm.de](http://www.tlm.de)

Alle angebotenen Seminare, Workshops und Veranstaltungen sind für Sie kostenlos.



16. bis 25. Oktober  
2023 in Gera

## 2. DIGITALE AKTIONSWOCHE AUS ANLASS DES WELTSENIONENTAGES

1

TMBZ Gera

### GESUND, GLÜCKLICH, DIGITAL – ENTDECKE NEUE PERSPEKTIVEN

Montag, 16. Oktober 2023, 10.00–14.30 Uhr,  
TMBZ Gera, Florian-Geyer-Straße 17, 07545 Gera

Die Auftaktveranstaltung zur 2. Digitalen Aktionswoche für Seniorinnen und Senioren bietet Ihnen 2023 eine Mischung aus inspirierenden Vorträgen und Mitmachangeboten zu Themen wie virtueller Seniorensport, digitale Morgenroutinen, Online-Sprechstunden und Ernährungsideen aus dem Internet. Erleben Sie unter dem Motto „Gesund, glücklich, digital – Entdecke neue Perspektiven“, wie Sie mit Hilfe digitaler Technologien Ihr Leben aktiv und gesund gestalten können.

10.00 Uhr

Eröffnung der 2. Digitalen Aktionswoche

10.10 Uhr

Gesund und bewegt – Digitaler Seniorensport

10.40 Uhr

Gut gelaunt in den Tag starten mit digitalen Morgenroutinen

11.00 Uhr

Gesundheit per Mausclick? Online-Termine und Online-Sprechstunden zur Stärkung der Selbstständigkeit im Alter

11.40 Uhr

Bunter Gartensalat aus Pixeln und Bytes – Rezeptideen vom digitalen Ernährungscoach für ältere Menschen

12.00 Uhr

Mittagspause

13.00 Uhr

Workshop 1: Gesunde Morgenroutinen mit Apps  
Workshop 2: Die elektronische Patientenakte – Möglichkeiten und Risiken

14.30 Uhr

Ende der Veranstaltung

**Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Über die Website

[www.tlm.de/aktuelles/veranstaltungen/aktionswoche](http://www.tlm.de/aktuelles/veranstaltungen/aktionswoche),  
per E-Mail an [medienbildungszentrum-gera@tlm.de](mailto:medienbildungszentrum-gera@tlm.de)  
oder telefonisch unter (0365) 20 10 20.

2

Stadt- und Regionalbibliothek Gera  
gemeinsam mit dem TMBZ Gera

### SPIELERISCH IN BEWEGUNG – DIGITALES BOWLING, FEDERBALL UND CO. AUSPROBIEREN UND ERLEBEN!

Dienstag, 17. Oktober 2023, 10.00–12.00 Uhr,  
Stadt- und Regionalbibliothek, Puschkinplatz 7a,  
07545 Gera

Entdecken Sie zur Veranstaltung „Spielerisch in Bewegung“ die Welt des digitalen Bowlings, Federballs und mehr! Mit der Nintendo Switch und der Wii haben Ältere die Möglichkeit, diese Spiele auf unterhaltsame Art und Weise zu erleben. Bleiben Sie mit den interaktiven Funktionen aktiv. Erleben Sie Freude, erlernen Sie neue Fähigkeiten und treten Sie mit anderen Seniorinnen und Senioren in Kontakt.

**Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Per E-Mail an [bibliothek@gera.de](mailto:bibliothek@gera.de) oder telefonisch  
unter (0365) 838 33 78.

3

Frauenkommunikationszentrum  
SOS Kinderdorf

### OHNE DRUCK IM NETZ – TIPPS GEGEN STRESS UND FÜR MEHR ENTSPANNUNG RUND UM INTERNET UND SMARTPHONE

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 10.00–13.00 Uhr,  
Frauenkommunikationszentrum (FFZ),  
Böttchergasse 1–3, 07545 Gera

Digitale Medien können Stress auslösen. Das liegt an der Masse an Nachrichten, Meldungen und Informationen sowie an den technischen Schwierigkeiten. Wie wir damit gelassener umgehen oder gar Entspannung mit dem Smartphone erzeugen können, soll mit dem eigenen Handy oder unseren Tablets erprobt werden.

4

Ehrenamtszentrale der Stadt Gera und  
Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen  
gemeinsam mit BETA Hilfen für Sehgeschädigte  
GmbH und Landeshilfsmittelzentrum Dresden

### TECHNISCHE HILFSMITTEL, WENN DIE AUGEN ÄLTER WERDEN

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 10.00–13.00 Uhr,  
Ehrenamtszentrale der Stadt Gera,  
Kornmarkt 7, 07545 Gera

Entdecken Sie verschiedene elektronische Hilfsmittel für Menschen mit Sehbehinderung und Blindheit. Erleben Sie innovative Bildschirmlesegeräte, elektronische Lupen und weitere Hilfsmittel. Zudem präsentieren wir ein spezielles Seniorenhandy mit besonderen Eigenschaften und Dienstangeboten. Erfahren Sie, wie diese Hilfsmittel funktionieren.

5

AWO AJS gGmbH, Seniorenresidenz  
Marktkarree, Quartiersmanagement

### WAS FÜHLEN MENSCHEN MIT DEMENTZ? ZWEI ANGEBOTE ZUR FÖRDERUNG VON EMPATHIE, VERSTÄNDNIS UND GANZHEIT- LICHER PFLEGE

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 14.00–17.00 Uhr,  
Tagespflege der Seniorenresidenz Marktkarree,  
Markt 16, 07545 Gera

Was fühlen Menschen mit Demenz? Mit Hilfe des Demenzsimulators „hands-on-dementia“ erhalten Sie einen Eindruck davon, wie Sie mit Empathie und Verständnis die besonderen Bedürfnisse und Gefühle von Betroffenen besser stärken können. Erfahren Sie mit Hilfe des Simulators, mit welchen Herausforderungen und Einschränkungen Menschen mit Demenz konfrontiert werden. Ein digitaler Betreuungsassistent bietet zudem Unterstützung für Betreuungsteams und Angehörige. Aufgaben wie Terminplanung, Kommunikation und Dokumentation werden vereinfacht. Der Assistent bietet umfangreiche Informationen und Ressourcen zur Unterstützung bei der Betreuung von Menschen und fördert eine ganzheitliche Pflege.

6

Team Service.GEneRAtionen  
gemeinsam mit dem Verein „Mit Medien e.V.“

### IST IHR HANDY GESUND? VIREN RUNTER! BEWEGUNGS-APPS DRAUF!

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 10.00–15.00 Uhr,  
Service.GEneRAtionen, Heinrichstraße 43,  
07545 Gera

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir den Datenmüll von Ihrem Smartphone entfernen und überflüssige Apps löschen. Wir zeigen Ihnen auch, wie das geht. Außerdem stellen wir Ihnen Bewegungs-Apps vor und probieren diese gleich zusammen aus. Auch bei der allgemeinen Nutzung Ihres Smartphones helfen wir Ihnen weiter.

**Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Per E-Mail an [service.generationen@gera.de](mailto:service.generationen@gera.de) oder  
telefonisch unter (0365) 838 30 60.

7

Amt für Gesundheit und Versorgung  
der Stadt Gera gemeinsam mit „Mit Medien e. V.“  
und dem Projekt „Aktiv mit Medien – Medienmen-  
tor\*innen für Senior\*innen“

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SMARTPHONE? WIE GESUNDHEITS- APPS IM ALLTAG UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Freitag, 20. Oktober 2023, 10.00–12.00 Uhr,  
TMBZ Gera, Florian-Geyer-Straße 17, 07545 Gera

In einem interaktiven Vortrag des Projektes „Aktiv mit Medien“ werden verschiedene Apps rund um die Gesundheit vorgestellt: Trinkverhalten, Sportaktivierung, Medikamenteneinnahme und wichtige Notrufe. Diese können Sie vor Ort praktisch erproben und bei Bedarf in Ihren Alltag integrieren.

**Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Per E-Mail an [gesundheitsfoerderung@gera.de](mailto:gesundheitsfoerderung@gera.de)  
oder telefonisch unter (0365) 838 35 95.

8

Amt für Gesundheit und Versorgung  
der Stadt Gera gemeinsam mit der AOK PLUS

### DIGITALE GESUNDHEITSELFER – APP NAVIDA UND NUTZUNG DES E-REZPTES

Freitag, 20. Oktober 2023, 13.00–15.00 Uhr,  
TMBZ Gera, Florian-Geyer-Straße 17, 07545 Gera

In einem interaktiven Vortrag der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen wird die App NAVIDA vorgestellt. Mit dieser können digitale Videosprechstunden vereinbart, Symptome geprüft oder passende Ärzte vor Ort gesucht werden. Außerdem ist Zeit für individuelle Fragen, und es besteht die Möglichkeit zur Sofortregistrierung in der App NAVIDA.

**Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Per E-Mail an [gesundheitsfoerderung@gera.de](mailto:gesundheitsfoerderung@gera.de)  
oder telefonisch unter (0365) 838 35 95.

9

Stadt- und Regionalbibliothek Gera

### MULTIMEDIALE VIELFALT: DIGITALE UND ANALOGE WELTEN ENTDECKEN – EIN TAG IN DER BIBLIOTHEK FÜR ALLE ALTERS- KLASSEN

Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00–13.00 Uhr,  
Puschkinplatz 7a, 07545 Gera

Entdecken, Spielen, Erschaffen! Lassen Sie sich von unserem 3D-Druck verzaubern und sehen Sie, wie Objekte zum Leben erweckt werden. Tauchen Sie mit der VR-Brille in virtuelle Welten ein und rätseln Sie mit, um ein selbst erstelltes Rätselabenteuer zu knacken. Die Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, aktiv mitzumachen, Neues auszuprobieren und Ihre Kreativität zu entfalten.

10

Geraer Volkshochschule  
„Aenne Biermann“

### NICHT ZU ALT FÜRS SMARTPHONE – TIPPS ZUR NUTZUNG IHRES HANDYS ZUR INFORMATIONS- RECHERCHE

Dienstag, 24. Oktober, 16.30–18.00 Uhr,  
Geraer Volkshochschule, Talstraße 3, 07545 Gera

Das Angebot „Rund um die Gesundheit“ widmet sich der Nutzung von Handys und anderen Geräten zur Förderung eines gesünderen Lebensstils. Erfahren Sie, wie Sie digitale Tools, Apps und Wearables effektiv einsetzen können, um Ihre körperliche Fitness zu verbessern, Stress abzubauen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und Ihren Schlaf zu optimieren.

**Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Über die Website [www.volkshochschule-gera.de](http://www.volkshochschule-gera.de),  
per E-Mail an [service@volkshochschule-gera.de](mailto:service@volkshochschule-gera.de)  
oder telefonisch unter (0365) 552 59 30.

11

Geraer Volkshochschule  
„Aenne Biermann“

### WAS SOZIALE NETZWERKE UND CO. ÜBER UNS WISSEN

Mittwoch, 25. Oktober, 17.00–18.30 Uhr,  
Geraer Volkshochschule, Talstraße 3, 07545 Gera

„Ich habe nichts zu verbergen“, ist oft die Ausrede, um sich nicht mit Datenschutz-Einstellungen beschäftigen zu müssen. Zu lang, zu kompliziert! Was Soziale Netzwerke, Chat-Tools oder Suchmaschinen über uns wissen, erschreckt. Jurist Ralf Reichertz von der Verbraucherzentrale Thüringen erläutert, warum sich Datenschutz nicht nur lohnt, sondern unerlässlich ist.

**Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Über die Website [www.volkshochschule-gera.de](http://www.volkshochschule-gera.de),  
per E-Mail an [service@volkshochschule-gera.de](mailto:service@volkshochschule-gera.de)  
oder telefonisch unter (0365) 552 59 30.



# 2. DIGITALE AKTIONSWOCHE AUS ANLASS DES WELTSENIORENTAGES

16. bis 25. Oktober 2023 in Gera