



MEDIENBILDUNGSKALENDER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Januar bis Juni 2025



INHALT

Seite 6–15

KALENDER

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK

Seite 16–21

IMPULSE

ZUR VERNETZUNG

Seite 22–52

MEDIENBILDUNGSANGEBOTE

INHALTE UND INFORMATIONEN

INTERVIEW MIT TLM-DIREKTOR JOCHEN FASCO



Welche Seminare und Workshops bietet die Thüringer Landesmedienanstalt (TLM) im ersten Halbjahr 2025 für Seniorinnen und Senioren an?

Wir haben ein vielseitiges Programm entwickelt, das älteren Menschen den Zugang zu digitalen Medien erleichtern soll. Das betrifft Ältere ohne bisherige digitale Erfahrungen sowie Seniorinnen und Senioren, die bereits digital versiert sind. Mit einigen Formaten wenden wir uns allerdings intergenerativ auch an mittlere und junge Altersgruppen.

Lassen Sie uns auf den Einstieg ins Digitale schauen. Welche Formate bieten Sie hier an?

Neben klassischen Einstiegsformaten bieten wir dieses Jahr eine Einführung in die Internetnutzung für Menschen, die aus der Ukraine zu uns geflüchtet sind. Sie lernen dabei, wie sie das Internet für die Informationssuche und Online-Dienste nutzen können, um sich im deutschen Alltag besser zurechtzufinden.

„Zurechtfinden“ – ein gutes Stichwort, gerade auch in Bezug auf Wahlen?

Absolut. Für eine funktionierende Demokratie ist es entscheidend, dass Wählerinnen

und Wähler gut informiert sind, Medienbotschaften einordnen und Quellen überprüfen können. In unseren Seminaren zur Informationskompetenz lernen die Teilnehmenden, Nachrichten richtig zu bewerten, falsche Informationen zu erkennen und sicher mit sozialen Medien umzugehen.

Welche Rolle spielt digitale Technologie angesichts der aktuellen Herausforderungen?

Digitale Technologien und Anwendungen sind entscheidend, um gesellschaftliche Herausforderungen, wie Klimawandel oder Künstliche Intelligenz, lösungsorientiert zu bewältigen.

Könnten Sie das genauer erläutern?

In der 6. Seniorenakademie beschäftigen wir uns intensiv mit digitalen Anwendungen zum Klimawandel. Das ist nicht nur für uns wichtig, sondern bleibt für kommende Generationen relevant. Wir besprechen Warn-Apps und Überwachungs-Tools die helfen, die Auswirkungen des Klimawandels zu verstehen und

analysieren auch den ökologischen Fußabdruck digitaler Technologien, wie den Energieverbrauch. Außerdem erkunden wir digitale Ansätze zur Reduzierung von Emissionen.

Sie sprachen eingangs von altersübergreifenden Angeboten. Welche sind das?

Ein Beispiel ist der Projekttag „Gemeinsam stark: Mütter und Töchter im Gespräch“, ein anderes der Digitale Aktionstag, bei dem wir mit Jung und Alt über Rollenbilder und moderne Männlichkeitskonzepte sprechen wollen.

Eine letzte Frage: Warum ist Medienbildung heute wichtiger denn je?

In Zeiten zunehmender externer Einflüsse und rasant wachsender digitaler Technologien ist es besonders wichtig, dass ältere Menschen aktiv bleiben und sich einbringen. Nur so können wir unsere Demokratie stärken und sicher im Umgang mit Medien handeln.

Vielen Dank.

KALENDER

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK



JANUAR

08./15./22./ 29.01.	TELEFONSPRECHSTUNDE DIGITAL-KOMPASS ☎ Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 23
09.01.	MIT EINEM KLICK DABEI – VIDEOKONFERENZEN UND VIDEOTELEFONIE LEICHT GEMACHT 📍 TMBZ Gera	S. 24
10.01.	TECHNIKSTAMMTISCH 📍 TMBZ Gera	S. 25
13.01.	EINFÜHRUNG IN DIE INTERNETNUTZUNG – VOM SUCHEN UND FINDEN VON INFORMATIONEN IM NETZ FÜR MENSCHEN AUS DER UKRAINE 📍 TMBZ Gera	S. 26
15.01.	FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE- UND TABLET-NUTZUNG 📍 TMBZ Gera	S. 28
20.01.	TECHNIKSTAMMTISCH FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER 📍 TMBZ Gera	S. 31

20.01.	FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE-NUTZUNG 📍 Florentinen Wohnanlage	S. 29
21.01.	DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK 📍 Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 32
21.01.	DIGITALER NACHMITTAG IM IDEENHAUS – SMARTPHONE, TABLET & APPS 📍 Ideenhaus Ronneburg	S. 33
23.01.	ERINNERUNGEN FESTHALTEN: MIT DIGITALEN WERKZEUGEN GESTALTEN UND GESCHICHTEN ERZÄHLEN 📍 TMBZ Gera	S. 34
24.01.	AUSTAUSCHPLATTFORM – FORTGESCHRITTENE BERATEN EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER 📍 TMBZ Gera	S. 35

FEBRUAR

03.02.	ONLINE-SPIELEABEND „SPIEL MAL ANDERS – SPIEL MIT UNS LIVE VIA ZOOM“ 📍 TMBZ Gera	S. 36
05./12./19./ 26.02.	TELEFONSPRECHSTUNDE DIGITAL-KOMPASS ☎️ Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 23
05.02.* 19.02.** 26.02.***	KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM ALLTAG – NEUE MÖGLICHKEITEN FÜR EIN GELINGENDES LEBEN 📍 AGATHE-Café: *Gera-Lusan / **Gera-Untermhaus / ***Gera-Bieblach	S. 37
06.02.	WIE SCHNEIDE ICH MEINE AUFNAHMEN VOM SONNTAGSAUSFLUG AUF MEINEM SMARTPHONE? 📍 TMBZ Gera	S. 38
07.02.	TECHNIKSTAMMTISCH 📍 TMBZ Gera	S. 25
10.02.	TECHNIKSTAMMTISCH FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER 📍 TMBZ Gera	S. 31

11.–13.02.	MASTERCLASS: HOCHWERTIGE VIDEOS ZUM AUSTAUSCH AUF SOCIAL MEDIA 📍 TMBZ Gera	S. 39
17.02.	FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE-NUTZUNG 📍 Florentinen Wohnanlage	S. 29
18.02.	DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK 📍 Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 32
18.02.	DIGITALER NACHMITTAG IM IDEENHAUS – SMARTPHONE, TABLET & APPS 📍 Ideenhaus Ronneburg	S. 33

MÄRZ

05./12./19. 26.03.	TELEFONSPRECHSTUNDE DIGITAL-KOMPASS 📞 Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 23
07.03.	TECHNIKSTAMMTISCH 📍 TMBZ Gera	S. 25

08.03.	GEMEINSAM STARK: MÜTTER UND TÖCHTER IM GESPRÄCH 📍 TMBZ Gera	S. 40
17.03.	FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE-NUTZUNG 📍 Florentinen Wohnanlage	S. 29
18.03.	DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK 📍 Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 32
18.03.	DIGITALER NACHMITTAG IM IDEENHAUS – SMARTPHONE, TABLET & APPS 📍 Ideenhaus Ronneburg	S. 33
20.03.	DIGITALER STAMMTISCH: DIGITALE GESUNDHEIT – VIELSEITIGE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN IM ÜBERBLICK 📍 TMBZ Gera	S. 41
24.03.	TECHNIKSTAMMTISCH FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER 📍 TMBZ Gera	S. 31
27.03.	SENIORENAKADEMIE: KLIMAWANDEL UND DIGITALISIERUNG 📍 TMBZ Gera	S. 42

APRIL

02./23./30.04.	TELEFONSPRECHSTUNDE DIGITAL-KOMPASS  Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 23
03.04.	EINFÜHRUNG IN DIE INTERNETNUTZUNG – VOM SUCHEN UND FINDEN VON INFORMATIONEN IM NETZ FÜR MENSCHEN AUS DER UKRAINE ВСТУП ДО КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ – ПОШУК ТА ЗНАХОДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ В МЕРЕЖІ  TMBZ Gera	S. 26
10.04.	KLANGVOLLE ERINNERUNGEN – WIR ENTDECKEN SPOTIFY UND YOUTUBE FÜR IHRE MUSIKREISE  TMBZ Gera	S. 46
15.04.	DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK  Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 32
15.04.	DIGITALER NACHMITTAG IM IDEENHAUS – SMARTPHONE, TABLET & APPS  Ideenhaus Ronneburg	S. 33
24.04.	INFORMATION- UND NACHRICHTENKOMPETENZ  TMBZ Gera	S. 47

MAI

07./14./21./28.05.	TELEFONSPRECHSTUNDE DIGITAL-KOMPASS  Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 23
09.05.	TECHNIKSTAMMTISCH  TMBZ Gera	S. 25
12.05.	AUSTAUSCHPLATTFORM – FORTGESCHRITTENE BERATEN EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER  TMBZ Gera	S. 35
15.05.	DIGITALER STAMMTISCH: DATENSICHERUNG AUF SMARTPHONE UND TABLET  TMBZ Gera	S. 48
19.05.	TECHNIKSTAMMTISCH FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER  TMBZ Gera	S. 31
19.05.	FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE-NUTZUNG  Florentinen Wohnanlage	S. 29
20.05.	DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK  Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 32

20.05.	DIGITALER NACHMITTAG IM IDEENHAUS – SMARTPHONE, TABLET & APPS 📍 Ideenhaus Ronneburg	S. 33
22.–23.05.	PODCAST HANDGEMACHT 📍 TMBZ Gera	S. 49

JUNI

04./11./18./ 25.06.	TELEFONSPRECHSTUNDE DIGITAL-KOMPASS 📞 Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung	S. 23
06.06.	TECHNIKSTAMMTISCH 📍 TMBZ Gera	S. 25
12.06.	DIGITALER STAMMTISCH: MENSCHEN SAGEN DINGE, DIE SIE NIE GESAGT HABEN – DEEP-FAKE-VIDEOS UND -AUDIOS 📍 TMBZ Gera	S. 50
16.06.	TECHNIKSTAMMTISCH FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER 📍 TMBZ Gera	S. 31

16.06.	FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE-NUTZUNG 📍 Florentinen Wohnanlage	S. 29
17.06.	DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK 📍 Stadt- und Regionalbibliothek Gera	S. 32
17.06.	DIGITALER NACHMITTAG IM IDEENHAUS – SMARTPHONE, TABLET & APPS 📍 Ideenhaus Ronneburg	S. 33
18.06.	FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE- UND TABLET-NUTZUNG 📍 TMBZ Gera	S. 28
24.06.	DIGITALE PILGERTOUR – WIE WOLLEN WIR LEBEN? 📍 TMBZ Gera	S. 51
27.06.	BUNDESWEITER DIGITALTAG: FILMNACHMITTAG ZUR MÄNNLICHKEIT 📍 Kino „Metropol“	S. 52



DAS DIGITALE DORFGEDÄCHTNIS – WIR MACHEN GESCHICHTE IN GESCHICHTEN SICHTBAR

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 werden die Erinnerungen und das heutige Leben im Video dokumentiert.

Ort: Reichardttdorf
Ansprechperson: Olaf Böhme

ENKELKINDER GESUCHT: UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE BEIM GOLDENEN SPATZ 2025

Schenken Sie Ihrem Enkelkind im Alter von 12 bis 18 Jahren eine außergewöhnliche Erfahrung. Als Teil der TikTok-Redaktion kann es in die Welt des größten Kinder- und Jugendfilmfestivals Deutschlands eintauchen! Dabei begleiten Ihre Enkel das Festival hautnah.

Kreativität ausleben

Gemeinsam mit anderen Jugendlichen lernen sie, Social Media-Content zu erstellen und TikTok zu gestalten.

Stars zum Anfassen

Sie werden für das gesamte Festival akkreditiert, begegnen und sprechen mit Menschen aus Film und Fernsehen.

Unvergessliche Erinnerungen

Ein Erlebnis, das verbindet und begeistert.

Ansprechperson: Lara Füssel

Interessiert?

Hier können sich Ihre Enkelkinder anmelden:

E-Mail: medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Telefon: (0365) 20 10 214





VIDEOFREUNDE SUCHEN FRAUEN UND MÄNNER, DIE FREUDE AM FILMEN HABEN

Wir suchen Interessierte, die stimmungsvolle und informative Videobeiträge gestalten möchten.

Wir treffen uns einmal im Monat, um unsere aktuellen Aufnahmen und Arbeitsstände zu besprechen. In entspannter Atmosphäre tauschen wir uns aus, geben einander Feedback und entwickeln gemeinsam neue Ideen.

Wir geben konstruktives Feedback und bieten Gelegenheiten, die eigenen Fähigkeiten in einer motivierten Gruppe weiterzuentwickeln.

Wir suchen Frauen und Männer, die Lust am Austausch haben. Professionelle Erfahrungen sind nicht erforderlich, nur Begeisterung und Kreativität sind gefragt. Jede Aufnahmetechnik ist willkommen – ob Sie mit dem Smartphone, dem Fotoapparat, der Videokamera oder einem Tablet filmen – Hauptsache, Sie fühlen sich wohl damit.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Perspektive!

Ort: TMBZ Gera

Ansprechperson: Olaf Böhme

Sie erreichen uns telefonisch unter:

(0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

MEDIENBILDUNGSANGEBOTE

INHALTE UND INFORMATIONEN



TELEFONSPRECHSTUNDE

DIGITAL-KOMPASS

Haben Sie Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers? Unsere Telefonsprechstunde bietet Ihnen vertrauensvolle Unterstützung. Unsere Mitarbeiterin hört Ihnen zu und hilft Ihnen bei Themen wie Internetzugang, E-Mail-Einrichtung oder Dateiverwaltung. Ist eine Frage am Telefon nicht direkt lösbar, informiert sie Sie über passende Kurse oder vermittelt fachkundige Hilfe. Rufen Sie an – gemeinsam finden wir eine Lösung!

Termine:

08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. |
12.02. | 19.02. | 26.02. | 05.03. | 12.03. |
19.03. | 26.03. | 02.04. | 23.04. | 30.04. |
07.05. | 14.05. | 21.05. | 28.05. | 04.06. |
11.06. | 18.06. | 25.06.

› jeweils 09–12 Uhr

Ort: Telefonisch und persönlich nach Terminvereinbarung

Ansprechperson: Yvonne Schulten

Die Telefonanfragen werden unter der Nummer (0365) 20 10 211 entgegen-
genommen.

MIT EINEM KLICK DABEI – VIDEOKONFERENZEN UND VIDEOTELEFONIE LEICHT GEMACHT

Gerade in der Winterzeit oder wenn Familie und Freunde weiter entfernt wohnen, können Videokonferenzen und Videotelefonie eine wunderbare Möglichkeit sein, um in Kontakt zu bleiben – sei es für ein Treffen mit Verwandten, eine Einladung zum Geburtstag oder die Teilnahme an spannenden Fortbildungen, um sich schlauer zu machen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie an Videokonferenzen teilnehmen und selbst Einladungen an andere verschicken. Ob am Computer, Tablet oder Smartphone: Wir zeigen Ihnen die nötigen Schritte für den sicheren Umgang und helfen Ihnen, Kamera und Mikrofon optimal einzustellen. So bleiben Sie mit Ihren Lieben verbunden und können Ihr Wissen jederzeit online erweitern – bequem von zu Hause aus.

Termin:

09.01.

› 10–12 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Olaf Böhme,
Sergii Blinov

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

TECHNIKSTAMMTISCH

Für alle Seniorinnen und Senioren mit Erfahrung in digitalen Medientechnologien und Freude am Austausch: Bei unseren Treffen kommen Gleichgesinnte zusammen, um sich zu digitalen Themen auszutauschen und voneinander zu lernen. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Erfahrungen ein und wählen die Themen und Technologien jedes Mal selbst – vom sicheren Umgang mit Anwendungen bis zur Nutzung spezieller Geräte. Voraussetzung ist ein sicherer Umgang mit digitalen Medien. Gemeinsam erweitern wir unser Wissen und bleiben auf dem neuesten Stand der digitalen Welt!

Termine:

10.01. | 07.02. | 07.03. | 09.05. | 06.06.

› jeweils 10–12 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechperson: Yvonne Schulten

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 211

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

EINFÜHRUNG IN DIE INTERNETNUTZUNG – VOM SUCHEN UND FINDEN VON INFORMATIONEN IM NETZ FÜR MENSCHEN AUS DER UKRAINE

Die Teilnehmenden lernen, wie sie Informationen zu Behörden, Sozialleistungen, Gesundheitsdiensten, Verkehrsverbindungen sowie Sprach- und Übersetzungsangeboten effektiv finden.

Inhalte des Seminars

Browser und Zugänge: Kennenlernen von Browser-Apps wie Google Chrome oder Microsoft Edge

Websuche leicht gemacht: Grundlagen der Suche mit Suchmaschinen wie Google

Alltagstaugliche Beispiele: Informationen schnell finden, zum Beispiel Öffnungszeiten von Behörden

26 **Gezielte Alltagsrecherche:** Schritt-für-Schritt-

Termine:
13.01. | 03.04. › jeweils 13–15 Uhr

Ort: TMBZ Gera
Ansprechpersonen: Sergii Blinov,
Olaf Böhme

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

Anleitungen zur Suche nach Integrationskursen, Wohnraum und Gesundheitsdiensten
Sicher im Netz unterwegs: Vertrauenswürdige Seiten erkennen und Betrug vermeiden
Nützliche Tools: Verbraucherschutz und digitale Sicherheit (zum Beispiel Bundesamt für Digitale Sicherheit)
Lebensnahe Apps nutzen: Praktische Anwendungen wie Übersetzungs-Apps, Google Maps und Deutsche Bahn-App

ВСТУП ДО КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ – ПОШУК ТА ЗНАХОДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ В МЕРЕЖІ

Учасники навчаться ефективно знаходити інформацію щодо державних установ, соціальних послуг, медичних сервісів, транспортного сполучення, а також мовних і перекладацьких ресурсів.

Зміст семінару

Огляд браузерів та доступів: Знайомство з браузерними додатками, такими як Google Chrome та Microsoft Edge.

Простий пошук в Інтернеті: Основи пошуку за допомогою пошукових систем, таких як Google.

Приклади для повсякденного життя: Як швидко знайти потрібну інформацію, наприклад, робочі години державних установ.

дата:
13.01. та 03.04. з 13:00 до 15:00

Місце проведення: TMBZ Gera
Контактні особи: Сергій Блінов, Олаф Беме

Реєстрація
Є україномовний співробітник.
Телефон: (0365) 20 10 20
або електронною поштою:
medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Цільовий пошук для щоденних потреб:

Покрокові інструкції з пошуку інтеграційних курсів, житла та медичних послуг.

Безпека в Інтернеті: Як розпізнати надійні сайти та уникнути шахрайства.

Корисні інструменти: Захист прав споживачів та цифрова безпека (наприклад, Федеральне управління з цифрової безпеки).

Практичне використання додатків: Корисні програми, такі як додатки для перекладу, Google Maps та Deutsche Bahn.

27

FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE- UND TABLET-NUTZUNG

Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an ältere Personen, die ihr Smartphone oder ihr Tablet besser kennenlernen und gezielt nutzen möchten. Bringen Sie Ihre Fragen und Themen einfach mit – gemeinsam erkunden wir, welche Apps und Funktionen Ihnen im Alltag weiterhelfen können. Ob für Kommunikation, Organisation oder kleine Alltagslösungen: In einer offenen Runde entdecken Sie, wie vielseitig Ihr Smartphone ist und wie es individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden kann.

Termine:

15.01. | 18.06.

› jeweils 10–12 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Olaf Böhme,
Martin Groß

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

FÜR JEDES PROBLEM EINE APP? – EINSTIEG IN DIE SMARTPHONE-NUTZUNG

Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an ältere Personen, die ihr Smartphone besser kennenlernen und gezielt nutzen möchten. Bringen Sie Ihre Fragen und Themen mit – gemeinsam erkunden wir, welche Apps und Funktionen Ihnen im Alltag weiterhelfen können. Ob für Kommunikation, Organisation oder kleine Alltagslösungen: In einer offenen Runde entdecken Sie, wie vielseitig Ihr Smartphone ist und wie es individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden kann.

Termine:

20.01. | 17.02. | 17.03. | 19.05. | 16.06.

› jeweils 09–11 Uhr

Ort: Florentinen Wohnanlage

Ansprechpersonen: Olaf Böhme,
Martin Groß

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de



TECHNIKSTAMMTISCH FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Unser Technikstammtisch lädt alle älteren Menschen ohne Vorkenntnisse herzlich ein, die digitale Welt ganz entspannt kennenzulernen! Gemeinsam starten wir mit kleinen Impulsvorträgen, die Ihnen erste Einblicke geben – zum Beispiel in die Nutzung eines Smartphones. Hier ist Raum für all Ihre Fragen und für das Entdecken neuer Möglichkeiten. Der Stammtisch ist ein sicherer Ort, um Neues auszuprobieren und erste Schritte in die Welt der digitalen Technik zu wagen.

Termine:

20.01. | 10.02. | 24.03. | 19.05. | 16.06.

› jeweils 10–12 Uhr

Ort: TMBZ Gera**Ansprechperson:** Yvonne Schulten**Anmeldung:**

Telefonisch unter: (0365) 20 10 211

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@t1m.de

DIGITALER DIENSTAG IN DER BIBLIOTHEK

Termine:
21.01. | 18.02. | 18.03. | 15.04. | 20.05. |
17.06.
› jeweils 10–12 Uhr

Ort: Stadt- und Regionalbibliothek Gera
Ansprechpersonen: Sarah Eißmann,
Olaf Böhme

Am Digitalen Dienstag in der Stadt- und Regionalbibliothek Gera können Seniorinnen und Senioren ihre Fragen zum Umgang mit digitalen Geräten und Anwendungen an Expertinnen und Experten richten. Die Veranstaltung bietet eine monatliche Einführung in aktuelle digitale Themen sowie die Möglichkeit, individuelle Fragen zur Handhabung von Smartphones und Tablets zu stellen. Externe Fachleute ergänzen das Programm mit informativen Vorträgen.

Themen der Vorträge von Januar bis Juni:

- Januar** Mediatheken, YouTube und mehr
- Februar** Sicherheit für Handy, Tablet und Co.
- März** WhatsApp
- April** Bezahlen von unterwegs – Bezahlungsfunktionen
- Mai** Mit dem Smartphone unterwegs – Einsteigerkurs
- Juni** Das schöne Foto – aufnehmen, speichern, sortieren, übertragen

DIGITALER NACHMITTAG IM IDEENHAUS – SMARTPHONE, TABLET & APPS

Termine:
21.01. | 18.02. | 18.03. | 15.04. | 20.05. |
17.06.
› jeweils 13.30–15 Uhr

Ort: Ideenhaus Ronneburg
Ansprechpersonen: Olaf Böhme,
Martin Groß

Am Digitalen Nachmittag erhalten Seniorinnen und Senioren im Ideenhaus Ronneburg die Möglichkeit, sich mit ihren Fragen und Problemen im Umgang mit digitalen Geräten und Anwendungen an Expertinnen und Experten zu wenden. Es können Fragen zur Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets und zu digitalen Anwendungen gestellt werden. Einführend werden ausgewählte Themen vorgestellt.

Themen der Vorträge von Januar bis Juni:

- Januar** Mediatheken, YouTube und mehr
- Februar** Sicherheit für Handy, Tablet und Co.
- März** WhatsApp
- April** Bezahlen von unterwegs – Bezahlungsfunktionen
- Mai** Mit dem Smartphone unterwegs – Einsteigerkurs
- Juni** Das schöne Foto – aufnehmen, speichern, sortieren, übertragen

ERINNERUNGEN FESTHALTEN: MIT DIGITALEN WERKZEUGEN GESTALTEN UND GESCHICHTEN ERZÄHLEN

In unserem Workshop laden wir Sie ein, über Ihr Leben nachzudenken und Ihre wertvollen Erfahrungen und Familiengeschichten digital zu bewahren. Lernen Sie, wie Sie mit einfach zu bedienenden Anwendungen Ihre schönsten Erlebnisse in Buchform, Kalender und Foto-Galerien verwandeln können. Bringen Sie Ihre Lieblingsfotos mit – vom Weihnachtsfest im Kreis der Familie, vom Winterausflug mit Freunden oder von der letzten Urlaubsreise – und reflektieren Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten, welche Geschichten sich darin verstecken. Grundlegende Computererfahrungen werden vorausgesetzt.

Termin:
23.01.
› 10–14 Uhr

Ort: TMBZ Gera
Ansprechperson: Ute Reinhöfer

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

AUSTAUSCHPLATTFORM – FORTGESCHRITTENE BERATEN EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Die Austauschplattform für Seniorinnen und Senioren bietet einen Raum, um Probleme zu besprechen, Erfahrungen weiterzugeben und voneinander zu lernen. Ehrenamtliche unterstützen die Teilnehmenden dabei, sowohl grundlegende technische Aspekte der Nutzung digitaler Geräte wie Tablets und Smartphones zu klären, als auch Fragen zur Teilhabe an den vielfältigen Möglichkeiten des Internets zu erörtern. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Fragen mit und profitieren Sie vom wertvollen Austausch in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre!

Termine:
24.01. | 12.05.
› jeweils 10–12 Uhr

Ort: TMBZ Gera
Ansprechperson: Yvonne Schulten

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

ONLINE-SPIELEABEND

„SPIEL MAL ANDERS – SPIEL MIT UNS LIVE VIA ZOOM“

Verbringen Sie einen unvergesslichen Abend voller Spannung und Kreativität! Unser Team lädt Sie herzlich zu einem einzigartigen Zoom-Spieleabend ein, bei dem wir gemeinsam nicht-digitale Spiele auf kreative Weise online spielen. Freuen Sie sich auf Klassiker wie „Charade“, bei dem das Stummschalten des Mikrofons für spannende Wendungen sorgt, oder lösen Sie rätselhafte Mysterien bei „Black Stories“ – ein Spiel, das detektivisches Gespür und kreatives Denken fördert. Erleben Sie, wie traditionelle Spiele ganz neue Seiten auf Zoom zeigen!

Termin:

03.02.

› 17–19 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Olaf Böhme,
Martin Groß

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@t1m.de

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

IM ALLTAG –

NEUE MÖGLICHKEITEN FÜR EIN GELINGENDES LEBEN

Im AGATHE-Café entdecken wir gemeinsam, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihren Alltag bereichern kann. Erfahren Sie, wie ChatGPT, Gemini und andere KI-Tools Ihnen bei der Tagesorganisation, Informationssuche oder bei kreativen Aufgaben helfen und Ihre Selbstwirksamkeit stärken können. Wir besprechen auch wichtige Themen wie Datenschutz und den verantwortungsvollen Umgang mit KI. Das Café bietet die Gelegenheit, Neues kennenzulernen und sich mit anderen auszutauschen.

Termine:

05.02.*

19.02.**

26.02.***

› jeweils 14–15.30 Uhr

Ort: AGATHE-Café

* Gera-Lusan

** Gera-Untermhaus

*** Gera-Bieblach

Ansprechpersonen: Ute Reinhöfer,
Sergii Blinov

WIE SCHNEIDE ICH MEINE AUFNAHMEN VOM SONNTAGSAUSFLUG AUF MEINEM SMARTPHONE?

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie direkt auf Ihrem Smartphone Videos schneiden und kreativ gestalten. Der medienpraktische Ansatz ermöglicht es Ihnen, Schritt für Schritt den Umgang mit einer Schnitt-App zu erlernen – von der Auswahl und dem Kürzen des Videomaterials bis zum Hinzufügen von Musik, Text und Übergängen. Am Ende des Seminars werden Sie Ihr erstes eigenes Video oder eine eigene Slideshow erstellt haben, die Sie stolz präsentieren können. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie jedoch Ihr Smartphone sowie eigenes Videomaterial oder digitale Fotos mit.

Termin:

06.02.

› 09–12 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Angelika Bohn,
Martin Groß

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

MASTERCLASS: HOCHWERTIGE VIDEOS ZUM AUSTAUSCH AUF SOCIAL MEDIA

Social Media verbindet Generationen und eröffnet neue Chancen, digital in Kontakt zu bleiben. In unserer dreitägigen Masterclass gestalten Sie beeindruckende Videos direkt mit Ihrem Smartphone, die mit Freude und Stolz geteilt werden können.

Am ersten Tag lernen Sie, ansprechende Aufnahmen zu erstellen – mit Tipps zu Licht, Ton und Bildkomposition. Tag zwei steht ganz im Zeichen des Videoschnitts: Sie bearbeiten Ihre Aufnahmen kreativ und verleihen ihnen den letzten Schliff. Am dritten Tag erfahren Sie, wie Sie Ihre Videos optimal auf Social Media präsentieren, inklusive Tipps zu ansprechenden Beschreibungen und dem gezielten Erreichen Ihrer Zielgruppe.

Termin:

11.02.–13.02.

› jeweils 10–14.30 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Ute Reinhöfer,
Sergii Blinov

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

GEMEINSAM STARK: MÜTTER UND TÖCHTER IM GESPRÄCH

Im Mittelpunkt steht die audiovisuelle Vorführung „Mutter:Tochter:Frau:“ des „Aphrodit:innenkollektivs“. Diese zeigt Interviews mit Frauen und beleuchtet die besonderen Momente und Herausforderungen in der Beziehung zwischen Müttern und Töchtern. Der Fokus liegt auf dem, was die Generationen eint. Nach der Vorführung gibt es in gemütlicher Atmosphäre die Möglichkeit, eigene Geschichten und Erfahrungen zu teilen. In kreativen Mitmachaktionen können die Teilnehmenden gemeinsam ergründen, wie der Zusammenhalt zwischen Frauen gestärkt werden kann. Die Veranstaltung findet in zwei Blöcken von 11–13 Uhr und 13–15 Uhr statt. Die Blöcke sind thematisch unterschiedlich, bauen aber aufeinander auf. Sie können an einem oder an beiden Blöcken teilnehmen.

Termin:
08.03.
› 11–15 Uhr

Ort: TMBZ Gera
Ansprechpersonen: Lara Füssel,
Charlott Zerna

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

DIGITALER STAMMTISCH: DIGITALE GESUNDHEIT – VIELSEITIGE ANWENDUNGS- MÖGLICHKEITEN IM ÜBERBLICK

Am Digitalen Stammtisch werden aktuelle Neuerungen in der digitalen Gesundheitsversorgung vorgestellt und besprochen. Neben der Nutzung des E-Rezeptes, der elektronischen Gesundheitskarte und der elektronischen Patientenakte bietet der Stammtisch einen Überblick über weitere innovative Bestandteile, darunter den Notfallpass auf dem Smartphone, die Bestellung in einer Online-Apotheke, Online-Terminbuchungen sowie Medikationspläne und Notfalldaten. Die Veranstaltung zielt darauf ab, das Verständnis für digitale Gesundheitslösungen zu fördern und deren praktische Anwendung zu erläutern.

Termin:
20.03.
› 14–16 Uhr

Ort: TMBZ Gera
Ansprechpersonen: Yvonne Schulten,
Martin Groß, Uwe Petermann

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

SENIORENAKADEMIE: KLIMAWANDEL UND DIGITALISIERUNG

Ältere Menschen tragen wertvolle Lebenserfahrungen in sich, die sie zu inspirierenden Vorbildern für jüngere Generationen machen. In unserer diesjährigen Seniorenakademie setzen wir auf diese Stärken und thematisieren die Dringlichkeit einer aktiven Auseinandersetzung mit dem Klimawandel. Wir stellen digitale Werkzeuge vor und beschäftigen uns mit modernen, digitalen Technologien und Aspekten einer klimafreundlichen Nutzung digitaler Anwendungen.

Den Abschluss der Akademie bildet das traditionelle Get-Together ab 18 Uhr, bei dem wir gemeinsam den mehrfach preisgekrönten Film „Das kahle Herz – Waldmenschen in Thüringen“ ansehen und mit den Filmleuten ins Gespräch kommen wollen. Durch den

Termin:

27.03.

› 10–15.30 Uhr und 18–20 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechperson: Ute Reinhöfer

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

Austausch von persönlichen Geschichten und Erkenntnissen fördern wir das klimabewusste Handeln und den intergenerationalen Dialog, denn ein aktives Engagement im Klimaschutz ist für alle Generationen von großer Bedeutung.

Programm*

10.00 Uhr

Begrüßung

10.10 Uhr

Klima, Klimajournalismus und Desinformation

Darstellung der Klimakrise in den Medien: Emotionale Wirkungen von Katastrophenbildern und ihr Beitrag zum Verständnis des Klimawandels

10.40 Uhr

Wetter und Klima – Die Wetter- und Warn-Apps

Grundverständnis von Wetter und Klima sowie die Bedeutung von Wetter- und Warn-Apps für die frühzeitige Information über Extremwetterereignisse im Klimawandel

11.10 Uhr

Kaffeepause

11.30 Uhr

Den ökologischen Fußabdruck digital ermitteln

Vorstellung digitaler Tools zur Berechnung des ökologischen Fußabdrucks und Maßnahmen zu seiner Reduzierung

12.00 Uhr

Mittagspause

13.00 Uhr

Klimaforschung mit Hilfe digitaler Technologien

Einblicke in die modernen Techniken, die in der Klimaforschung eingesetzt werden, wie Satellitenüberwachung, Big Data, Wettermodelle und Simulationen

Fortsetzung auf der nächsten Seite →

13.30 Uhr
Die Großeltern als Vorbild für die junge Generation

Eine Podcasterin und Klimaaktivistin berichtet von ihrer Großmutter als Vorbild in Umweltinitiativen und benennt konkrete Schritte für den Klimaschutz

14.00 Uhr
Klimafreundliche Digitalisierung?
Datensparen als Ressource

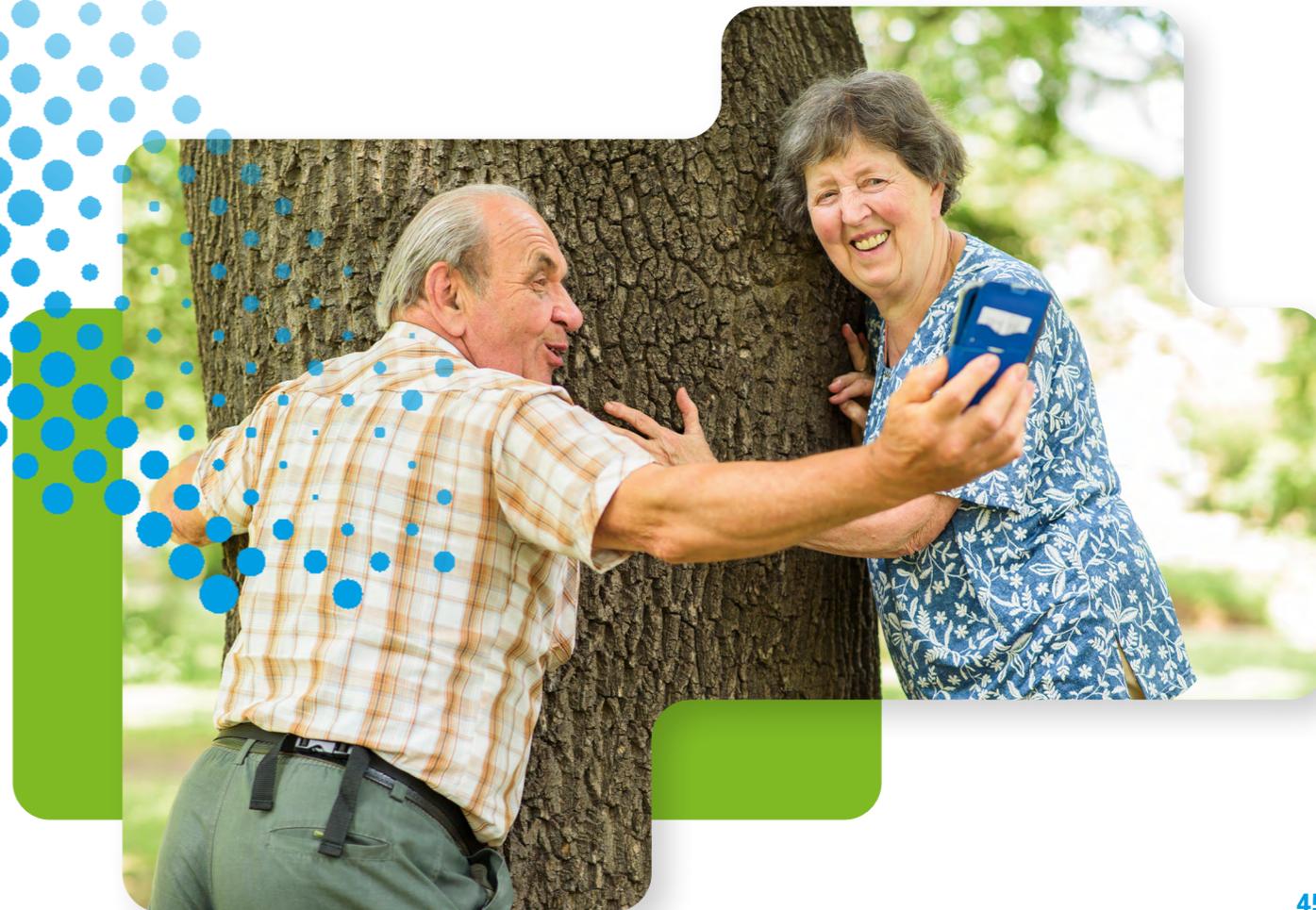
Zusammenhänge zwischen digitalem Datenverbrauch und Emissionen sowie Tipps zum Ressourcensparen durch bewusstes Datensparen

14.30 Uhr
Abschlussmoderation

18.00 Uhr
Get-Together

Kino „Metropol“, Filmvorführung „Das kahle Herz – Waldmenschen in Thüringen“ und Filmgespräch

*Die Durchführung des Programms erfolgt entsprechend dem vorgestellten Konzept, sofern die Referentinnen und Referenten für die jeweiligen Themen terminlich verfügbar sind.



KLANGVOLLE ERINNERUNGEN

WIR ENTDECKEN SPOTIFY UND YOUTUBE FÜR IHRE MUSIKREISE

In unserem Workshop „Klangvolle Erinnerungen“ tauchen wir gemeinsam in die Welt der digitalen Musikanwendungen ein. Im Fokus stehen Ihre persönlichen Musikbiografien und Vorlieben, die wir mithilfe von Shazam, Spotify, YouTube und weiteren Plattformen erkunden. Der Workshop ist informativ, spielerisch und praktisch gestaltet, um vielfältige Angebote für Ihren täglichen Hörgenuss zu entdecken. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto mit.

Termin:
10.04.
› 10–14.30 Uhr

Ort: TMBZ Gera
Ansprechperson: Lara Füssel

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

INFORMATIONEN- UND NACHRICHTENKOMPETENZ

Eine Flut von Nachrichten und Informationen überrollt uns täglich – aus analogen und digitalen Medien wie Zeitungen, Fernsehen und Radio sowie aus dem Internet. Wie gehen wir damit um und wie können wir herausfinden, was Fakten und was Meinungen sind, was richtig und wichtig für mich und mein Leben ist?

Anhand praktischer, aktueller Beispiele erarbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit einem erfahrenen Medienprofi Methoden für ihren persönlichen „Faktencheck“.

Termin:
24.04.
› 10–12 Uhr

Ort: TMBZ Gera
Ansprechpersonen: Thomas Melzer,
Martin Groß

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

DIGITALER STAMMTISCH: DATENSICHERUNG AUF SMARTPHONE UND TABLET

In diesem interaktiven Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten sicher speichern und schützen können. Lernen Sie die Bedeutung der Datensicherung kennen und erhalten Sie praktische Anleitungen zur Nutzung von Cloud-Diensten und externen Speichermedien, um Ihre Fotos, Videos, Sprachnachrichten, Dokumente oder gar Ihr ganzes System sicher aufzubewahren. Diskutieren Sie individuelle Anliegen und profitieren Sie von Tipps zur Datensicherheit.

Termin:

15.05.

› 14–16 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Yvonne Schulten,
Martin Groß

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 211

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

PODCAST HANDGEMACHT

Sie lernen in diesem zweitägigen Workshop, wie Sie Ihren eigenen Podcast erstellen können – von der Ideenfindung über die technische Umsetzung bis hin zur Veröffentlichung. Praktische Übungen und Tipps helfen Ihnen, Ihre Stimme zu finden und Ihre Inhalte wirkungsvoll zu präsentieren. Bringen Sie Ihr Smartphone oder Ihren Laptop mit und starten Sie Ihr Podcast-Abenteuer!

Termin:

22.–23.05.

› jeweils 10–16 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Theresa Seiter,
Olaf Böhme

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

DIGITALER STAMMTISCH: MENSCHEN SAGEN DINGE, DIE SIE NIE GESAGT HABEN – DEEP-FAKE-VIDEOS UND -AUDIOS

Erhalten Sie Einblicke in die Welt täuschend echter Deep-Fake-Videos und -Audios sowie deren Erkennungsmerkmale. Im Workshop erfahren Sie, wie manipulierte Bild- und Audioaufnahmen mithilfe Künstlicher Intelligenz entstehen und warum sie so schwer zu entlarven sind. Sie lernen die gesellschaftlichen Risiken kennen, die Deep-Fakes mit sich bringen und erhalten hilfreiche Tipps und Techniken, um Fälschungen zu erkennen und sich gegen Desinformation zu wappnen.

Termin:

12.06.

› 14–16 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Yvonne Schulten,
Martin Groß, Daniel Lehmann

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 211

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

DIGITALE PILGERTOURE – WIE WOLLEN WIR LEBEN?

Erleben Sie eine inspirierende Digitale Pilgertour unter dem Motto „Wie wollen wir leben – Chancen und Risiken einer digitalen Zukunft“. Gemeinsam wandern wir durch die Natur und diskutieren, wie die digitale Gesellschaft gestaltet werden sollte. In einer kleinen Gruppe reflektieren wir ethische Fragestellungen und erörtern, wie digitale Werkzeuge unser Menschsein beeinflussen. Kreative Methoden, wie die Gestaltung von Video- und Audioclips, bringen Abwechslung und Spaß.

Denken Sie an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und einen Snack für ein gemeinsames Picknick. Lassen Sie uns neue Perspektiven auf das Leben in einer digitalen Welt finden.

Termin:

24.06.

› 09–18 Uhr

Ort: TMBZ Gera

Ansprechpersonen: Ute Reinhöfer,
Ines Falcke

Anmeldung:

Telefonisch unter: (0365) 20 10 20

oder per E-Mail an:

medienbildungszentrum-gera@tlm.de

BUNDESWEITER DIGITALTAG: FILMNACHMITTAG ZUR MÄNNLICHKEIT

Wir schauen gemeinsam einen Film, der spannende Impulse gibt, um über moderne Männlichkeitsbilder zu diskutieren – auch Kinder und Enkelkinder sind herzlich willkommen! Im Kontext fragen wir uns, wie sich das Bild von Männlichkeit gewandelt hat. Welche Rolle spielen Fürsorglichkeit, emotionale Intelligenz und das Aufbrechen traditioneller Geschlechterrollen? Wir reflektieren, wie Medien und Erziehung unsere Vorstellungen prägen, diskutieren toxische Männlichkeit und fragen, was es heute bedeutet, ein moderner, partnerschaftlicher Mann zu sein. Ziel ist ein bereichernder Austausch über alle Generationen hinweg.

Termin:
27.06.
› 16–19 Uhr

Ort: Kino „Metropol“
Ansprechpersonen: Ute Reinhöfer,
Yvonne Schulten

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



Impressum

Herausgeber

Thüringer Medienbildungszentrum der TLM in Gera
Florian-Geyer-Straße 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 / Seite 6, 16, 19, 20, 22, 30, 45, 53 / U3: Ron Kuhwede
Seite 4: TLM

© 2025, 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