



Digitalisierung verstehen

**Bildungsangebote für
Seniorinnen und Senioren
zur Stärkung der digitalen
Teilhabe**



Seniorenbeirat der
Stadt Bergisch Gladbach

Der Seniorenbeirat informiert Sie über einige in nächster Zeit stattfindende Bildungsangebote zur Nutzung von Smartphones, Tablets, Notebooks und mehr im Rahmen der Digitalisierung:

Lernen Sie Neues kennen und tauchen Sie ein in die Welt der Digitalisierung!

Liebe Seniorinnen und Senioren,

schon Charles Darwin (1809–1882) meinte: „Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste. Es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann.“

Natürlich geht es nicht wirklich ums Überleben, aber Corona hat uns gezeigt, wie schnell man durch erzwungene Mobilitätseinschränkung sozial isoliert sein kann. Auch das Alter bringt oft eine Bewegungseinschränkung auf die eine oder andere Art mit sich. Um einer sozialen Isolierung vorzubeugen und die Teilhabe am Leben weiter zu ermöglichen, ist die Kommunikation und Information über digitale Medien eine wichtige und gute Möglichkeit.

Um hierzu die Voraussetzungen zu schaffen, möchte der Seniorenbeirat der Stadt Bergisch Gladbach mit dieser Informationsbroschüre die Bildungsangebote zur Teilhabe an der Digitalisierung in unserer Stadt auflisten und seinen Beitrag leisten.

Herzlichen Gruß

Seniorenbeirat der Stadt Bergisch Gladbach

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Stadt Bergisch Gladbach

Redaktion: Seniorenbeirat der Stadt Bergisch Gladbach, Seniorenbüro

Gestaltung: Thurm Design

2. Auflage, Juni 2023

Inhalt

Digitale Patenschaften – Smartphone leicht gemacht

4 Smartphone-Paten helfen Seniorinnen und Senioren über Kurse hinaus

Angebote der digitalen Bildung für Seniorinnen und Senioren

6 Begegnungsstätte Mittendrin

- Offene Sprechstunde „Rund um die moderne Technik“
- Smartphone-Kurs
- Digitale Patenschaften – Smartphone leicht gemacht

7 Evangelische Begegnungsstätte

- Senioren-Internet-Café

8 DRK Refrather Treff

- Smartphone „unerfahrene bis fortgeschrittene Personen“
- Smartphone iPhone/iPad Sprechstunde

9 Progymnasium Bensberg e.V.

- Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger:innen

10 TREFFpunkt Anna Haus

- Digitale Patenschaften – Smartphone leicht gemacht

10 Katholisches Bildungswerk

- Smartphone-Kurs (Android) für Seniorinnen und Senioren

11 Himmel un Ääd e.V.

- IT-Sprechstunde bei H & Ä – Tipps und Kniffs für Smartphone und PC

12 Stadtbücherei Bergisch Gladbach

- Mit den Angeboten der Stadtbücherei in die digitale Welt

14 Angebote der Volkshochschule Bergisch Gladbach

- Individuelle Computerschulung für unerfahrene bis fortgeschrittene Personen
- PC-Grund- und Aufbaukurse
- iPad und iPhone – auch als Aufbaukurs möglich
- Smartphone mit Android – auch als Aufbaukurs möglich

19 Glossar



Digitale Patenschaften – Smartphone leicht gemacht

Smartphone-Paten helfen Seniorinnen und Senioren über Kurse hinaus

Es wird Ihnen ein ehrenamtlicher Pate vermittelt, der Ihnen Ihr Smartphone mit Ihren Kontakten und gewünschten Programmen genau nach Ihren Vorstellungen einrichtet und bei der Bedienung zur Seite steht. Wenn Sie (noch) kein eigenes Smartphone besitzen, besteht die Möglichkeit, über einen gewissen Zeitraum, ein Leihgerät kostenlos in Anspruch zu nehmen.

Ehrenamtliche Paten werden noch gesucht!

Angebote der digitalen Bildung für Seniorinnen und Senioren

Die Begegnungsstätten in Bergisch Gladbach bieten vielfältige Angebote und Aktivitäten. Auch die digitale Bildung hat bereits Einzug in den Begegnungsstätten gefunden.

Informieren Sie sich bei den Begegnungsstätten nach dem aktuellen Programm, den Veranstaltungszeiten und Kosten. Viele Angebote sind kostenfrei.

Begegnungsstätte Mittendrin

Offene Sprechstunde „Rund um die moderne Technik“

Egal ob Smartphone, Notebook, Tablet oder Mähroboter- moderne Technik soll den Alltag erleichtern. Oft ist sie aber verwirrend. Unser Fachmann Dietmar Zeschau hilft ihnen gerne, ihre Fragen zu beantworten und Probleme zu lösen.

- WANN** : Jeden ersten Freitag im Monat von 10.00 bis 11.30 Uhr
- ORT** : Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249, 51465 Bergisch Gladbach
- KOSTEN** : Spende erwünscht
- HINWEIS** : Anmeldung erforderlich. Es werden Einzeltermine vergeben.

Smartphone-Kurs

Regelmäßige Smartphone-Kurse für unerfahrene und fortgeschrittene Personen. Weitere Schulungsthemen sind u.a. die Nutzung von WhatsApp und der Fotogalerie.

- WANN** : Mittwochs von 13.00 bis 15.15 Uhr
- ORT** : Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249, 51465 Bergisch Gladbach
- KOSTEN** : Kosten sind zu erfragen
- HINWEIS** : Anmeldung erforderlich. Bitte informieren Sie sich zu den Terminen.
Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android.

Digitale Patenschaften – Smartphone leicht gemacht

Weitere Informationen zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 4 dieser Broschüre.

Martina van Assel

Begegnungsstätte Mittendrin • Hauptstraße 249 • 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: (02202) 18 90 60 • E-Mail: mittendrin@caritas-rheinberg.de

Evangelische Begegnungsstätte

Senioren-Internet-Café

Das Senioren-Internet-Café ist ein über viele Jahre gewachsenes Angebot der Evangelischen Begegnungsstätte und seit 2021 Teil der bundesweiten Initiative DigitalPakt Alter.

Wir sind einer von mittlerweile 150 Erfahrungsorten, die von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ausgewählt wurden.

Die Initiative hat sich zur Aufgabe gemacht, die digitale Teilhabe älterer Menschen zu stärken. Das Senioren-Internet-Café ist ein digitaler Lernort bei dem Senior:innen unabhängig von ihren Vorkenntnissen beraten bzw. geschult werden. Offliner:innen z.B. wird die Möglichkeit geboten, sich Schritt für Schritt in die Thematik einzuarbeiten und den Spaß an der Digitalen Welt mit all ihren Vorteilen aber auch Gefahren zu entdecken. Das ehrenamtliche Team des Senioren-Internet-Cafés bietet seit vielen Jahren unabhängige und kompetente Unterstützung bei Fragen und Problemen aus dem Bereich Neue Medien an.

WANN : Jeden Dienstag und Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

ORT : Evangelische Begegnungsstätte, August-Kierspel-Straße 96,
51469 Bergisch Gladbach

KOSTEN : je angefangene Stunde 1,- Euro

HINWEIS : Vorherige Anmeldung erforderlich
: Die Teilnehmer:innen erhalten Unterstützung meist in Form von
: Einzelunterricht.

Ulrike Pohl

Evangelische Begegnungsstätte • August-Kierspel-Str. 96 • 51469 Berg. Gladbach
Telefon: (02202) 560 11 • E-Mail: senioren-begegnung@web.de

DRK Refrather Treff

Smartphone „unerfahrene bis fortgeschrittene Personen“

In diesem Kurs erlernen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone. Sie können alle Fragen rund ums Smartphone (Android-Systeme) stellen.

- WANN** : Donnerstags 13.00 bis 15.15 Uhr
- ORT** : DRK Refrather Treff, Steinbrecher Weg 2, 51427 Refrath
- KOSTEN** : 17,- Euro
- HINWEIS** : Bei Interesse melden Sie sich gerne an.
: Termine finden nach Absprache statt.

Smartphone iPhone/iPad Sprechstunde

Bei diesem Kurs können Sie alle Fragen rund ums iPhone/iPad (Apple-Produkte) stellen.

- WANN** : Freitags 15.15 bis 16.15 Uhr
- ORT** : DRK Refrather Treff, Steinbrecher Weg 2, 51427 Refrath
- KOSTEN** : Spende erbeten
- HINWEIS** : Bei Interesse melden Sie sich gerne an.
: Termine finden nach Absprache statt.

DRK Refrather Treff • Steinbrecher Weg 2 • 51427 Refrath
Telefon: (02204) 67 814 • E-Mail: Info-treff@treff-refrath.de

Progymnasium Bensberg e.V.

Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger:innen

In diesem Kurs werden zunächst die Grundlagen für den Umgang mit dem eigenen Smartphone vermittelt. Wie funktioniert das Gerät? Wie lege ich Kontakte an, wie bediene ich das Telefonbuch und wie nutze ich das Menü?

Anschließend kümmern wir uns um die Einstellungen Ihres Gerätes, wie Klingeltöne und Kamera / Galerie. Auch verschiedene Apps kommen zum Einsatz: Wie installiere ich Anwendungen und wie nutze ich WhatsApp?

- WANN** : Termine wiederkehrend auf Anfrage
: von 13.00 bis 15.15 Uhr, 4 Termine, je 3×45 Minuten
- ORT** : PROgymnasium Bensberg e.V., Schloßstraße 84, 51429 Bergisch Gladbach
- KOSTEN** : Preis auf Anfrage
- HINWEIS** : Anmeldung telefonisch erforderlich.
: Kursleitung: Manfred Falb, Kursnummer: 23A101

Bettina Orth

PROgymnasium Bensberg e.V. • Schloßstraße 84 • 51429 Bergisch Gladbach

Telefon: (02204) 95 48 15 • E-Mail: pro.treff@progymnasium.de

TREFFpunkt Anna Haus

Digitale Patenschaften – Smartphone leicht gemacht

Weitere Informationen zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 4 dieser Broschüre.

Martina Schültingkemper

TREFFpunkt Anna Haus • Schmidt-Blegge-Straße 18 • 51469 Bergisch Gladbach
Telefon: (02202) 59 210 • E-Mail: treff.annahaus@caritas-rheinberg.de

Katholisches Bildungswerk

Smartphone-Kurs (Android) für Seniorinnen und Senioren

Kommen Sie vorbei und stellen Sie Ihre Fragen zum Smartphone.

WANN : Termine kommen bei Anmeldungen von mind. 6 Personen zustande.
: Bitte erfragen Sie die jeweiligen Termine zum Kurs.
: Von 10:00 bis 11:30 Uhr

WO : Laurentiusstraße 4-12, 51465 Bergisch Gladbach

KOSTEN : 15,- Euro

HINWEIS : Anmeldung telefonisch oder per E-Mail erforderlich:
: Telefon: (02202) 936 39 50
: E-Mail: Info@bildungswerk-gladbach.de
: Weitere Termine sind beim katholischen Bildungswerk zu erfragen.

Andreas Kaul

Laurentiusstraße 4-12 • 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: (02202) 936 39 50 • E-Mail: kaul@bildungswerk-gladbach.de

Himmel un Ääd e.V.

IT-Sprechstunde bei H & Ä – Tipps und Kniffs für Smartphone und PC

Manchmal will die Technik nicht so, wie Sie wollen? Wir nehmen uns das Problem mit Ihnen vor. Wir versuchen es mit Ihnen zu lösen und Sie in die Lage zu versetzen, dass Sie damit umgehen können, wenn es vertrackterweise wieder auftaucht.

- WANN** : donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr gemäß Terminankündigung
: Anmeldung erforderlich unter:
: www.himmel-un-aeaed.de/angebote/veranstaltungen
- ORT** : Begegnungscafé Himmel un Ääd
: Altenberger-Dom-Str. 125, 51467 Bergisch Gladbach (Schildgen)
- KOSTEN** : angemessene Spende
- HINWEIS** : Ergänzend zur IT-Sprechstunde bedarfsweise thematische Angebote
: gemäß Ankündigung unter:
: www.himmel-un-aeaed.de/angebote/veranstaltungen

Thomas Flintrop, Peter Hoever, Ralph Broich und Rolf Meffert
alle seit Jahren beruflich und privat mit IT vertraut.

Stadtbücherei Bergisch Gladbach

Mit den Angeboten der Stadtbücherei in die digitale Welt

Sie möchten ins Digitale einsteigen oder Ihre digitalen Kenntnisse ausbauen? Die Stadtbücherei bietet Ihnen dazu an allen Standorten verschiedene Möglichkeiten. Medien und Informationen: Ob Informationen zur PC- oder Internetnutzung, Anleitungen zu einzelnen Programmen oder Hilfe zur Smartphone-Nutzung, im umfangreichen Medienangebot finden Sie Informationen zu den Themen, die Sie beschäftigen.

Online-Angebote: Darüber hinaus verfügt die Stadtbücherei über Online-Angebote, darunter digitale Bücher, Filme, Hörbücher, Sprachlern- und andere Kurse sowie Nachschlagewerke. Die Mitarbeitenden der Stadtbücherei unterstützen Sie gerne beim Einstieg in die Nutzung der vielfältigen digitalen Medien.

Zum Lesen der digitalen Bücher (E-Books) aus der Bergischen Onleihe können Sie auch Geräte – sogenannte E-Reader – ausleihen. Bei Fragen zur Bergischen Onleihe oder Ihrem E-Reader helfen wir Ihnen telefonisch unter (02202) 14 28 22 oder mit einem individuellen Termin gerne weiter.

Internetnutzung: Zusätzlich zum Medienangebot bietet Ihnen die Stadtbücherei mit den Computern vor Ort die Möglichkeit, das Internet zu nutzen sowie bei Bedarf zu drucken. Alternativ können Sie Ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop) mitbringen und an den Arbeitsplätzen das freie Internet verwenden.

Veranstaltungen: Ergänzend finden unregelmäßig Veranstaltungen zu digitalen Themen statt. Über aktuelle Termine können Sie sich online unter: www.bergischgladbach.de/veranstaltungen_stb.aspx oder vor Ort informieren.

Wussten Sie schon? Bei Ihrem Besuch in der Stadtbücherei im Forum können Sie eine elektronische Lesehilfe nutzen. Diese ermöglicht es, Texte vergrößert darzustellen und damit leichter lesbar zu machen. Weitere Informationen erhalten Sie vor Ort.

Kontakt und Öffnungszeiten:

Stadtbücherei im Forum

Hauptstraße 250 • 51465 Bergisch Gladbach

Telefon: (02202) 14 22 81

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 12.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch 9.00 – 13.00 Uhr

Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Stadtteilbücherei Bensberg

Schlossstr. 46-48 • 51429 Bergisch Gladbach

Telefon: (02204) 55 357

Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag, Freitag 13.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Stadtteilbücherei Paffrath

Borggasse 86 (IGP) • 51469 Bergisch Gladbach

Telefon: (02202) 514 62

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 10.00 – 11.30 Uhr

sowie Montag, Dienstag, Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr

Besuchen Sie für alle Informationen auch unsere Internetseite:

www.bergischgladbach.de/buecherei.aspx



Angebote der Volkshochschule Bergisch Gladbach

Neben den Begegnungsstätten haben Sie die Möglichkeit, zu festen Terminen einen Kurs bei der Volkshochschule (VHS) zu besuchen oder eine individuelle Schulung auf Ihre Kenntnisse angepasst zu erhalten.

Individuelle Computerschulung für unerfahrene bis fortgeschrittene Personen

Sie wollen eine speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Schulung? Dann nutzen Sie unser flexibles Angebot der individuellen Computerschulung. Die Schulung kann in der VHS oder auch bei Ihnen zu Hause mit dem eigenen PC stattfinden. Das kann ein PC mit Windows 11, Windows 10, Windows 8/8.1 oder Windows 7 sowie auch Apple-Computer sein. Sie können auch Unterstützung bei Installation von Software, z. B. dem kostenlosen Betriebssystem LINUX erhalten. Schulungen für Tablet, Smartphone oder iPad sind ebenfalls möglich.

Sie können eine Einzelschulung ab mindestens 2 Unterrichtsstunden á 45 Minuten buchen und unkompliziert weitere Termine vereinbaren. Das Entgelt für zwei Unterrichtsstunden, d. h. 90 Minuten, beträgt 80 € (keine Ermäßigung). Bei Schulungen bei Ihnen zu Hause werden keine zusätzlichen Fahrtkosten fällig, wenn Sie in Bergisch Gladbach, Odenthal oder Kürten wohnen.

Bei Interesse melden Sie sich Sie bitte bei:

Dr. Nikolai Plößler • Telefon: (02202) 14 22 68

E-Mail: [n.ploesser@stadt-gl.de](mailto:n ploesser@stadt-gl.de).

PC-Grund- und Aufbaukurse

Die Grund- und Aufbaukurse vermitteln in leicht verständlicher Form den Umgang mit dem Computer und dem Internet. Sie lernen die elektronische Post kennen, schreiben einfache Texte und lernen, wie und wo man sie speichert, umbenennt, wiederfindet und löscht.

In den Schulungen wird mit Windows 10 und Office 2016 gearbeitet. Die Unterschiede zu den Versionen 2013 und 2010 sind nicht gravierend, sodass Nutzende von diesen Versionen ohne Probleme an den Kursen teilnehmen können.

HINWEIS : Termine, Kosten und Kursnummer sind bei der VHS zu erfragen.

iPad und iPhone – auch als Aufbaukurs möglich

Diese Kurse richten sich an iPad- oder iPhone-Besitzende, die den grundlegenden Umgang mit dem Gerät lernen und sich dessen Möglichkeiten demonstrieren lassen wollen. Alle, die nicht einschätzen können, ob generell ein iPad oder iPhone für Sie geeignet ist und sich durch Anwendungsbeispiele eine Entscheidungshilfe geben lassen möchten, sind ebenfalls angesprochen.

HINWEIS : Bringen Sie bitte mit: eigenes Apple iPad oder iPhone mit Ladegerät, sofern Sie die Übungen mitmachen möchten. Ein Internetzugang während des Seminars steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.
: Termine, Kosten und Kursnummer sind bei der VHS zu erfragen.

Smartphone mit Android – auch als Aufbaukurs möglich

Diese Kurse richten sich an Smartphone-Besitzende, die den grundlegenden Umgang mit ihrem Android-Gerät lernen und sich dessen Möglichkeiten demonstrieren lassen wollen.

HINWEIS : Bringen Sie bitte mit: eigenes Android-Smartphone mit Ladegerät.
: Ein Internetzugang steht Ihnen während des Seminars kostenlos zur Verfügung.
: Termine, Kosten und Kursnummer sind bei der VHS zu erfragen.

Kontakt und Öffnungszeiten und weitere Informationen:

VHS Bergisch Gladbach

Buchmühlenstraße 12 • 51465 Bergisch Gladbach

Telefon: (02202) 14 22 63

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

9.00 – 12.30 Uhr sowie 14.00 – 16.00 Uhr

Freitag 9.00 – 12.30 Uhr

Einige der genannten Veranstaltungen finden regelmäßig in der Volkshochschule (VHS) statt. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter (02202) 14 22 63. Das gesamte Angebot der Volkshochschule finden Sie unter:

www.vhs-gl.de/programm

Digitalisierungswerkstatt

Die Digitalisierungswerkstatt des Digital Kompass beinhaltet Materialien, Erklärvideos und weitere Angebote, die Sie online unter folgendem Link finden:

www.digital-kompass.de/themen/materialien-und-angebote

Glossar

Android-Gerät:

Ist sowohl ein Betriebssystem als auch eine Software-Plattform für mobile Geräte wie Smartphones, Tabletcomputer, Fernseher, Mediaplayer, Netbooks und Autos.

Browser:

Webbrowser oder allgemein auch Browser sind Computerprogramme zur Darstellung von Webseiten im World Wide Web oder allgemein von Dokumenten und Daten. Webbrowser stellen die Benutzeroberfläche für Webanwendungen dar.

Cloud-Dienste:

Aus dem Englischen übersetzt- Cloud-Speicher ist ein Modell der Computerdatenspeicherung, bei dem die digitalen Daten in logischen Pools gespeichert werden, die sich in der "Cloud" befinden.

Digitalisierung:

Bedeutet die Verwendung von Daten und algorithmischen Systemen für neue oder verbesserte Prozesse, Produkte und Geschäftsmodelle.

iOS:

iOS ist ein von Apple entwickeltes mobiles Betriebssystem für das iPhone.

iPad:

iPad ist der Markenname einer Tabletcomputer-Reihe des US-amerikanischen Herstellers Apple, die sich durch einen berührungsempfindlichen kapazitiven Bildschirm mit Multi-Touch-Gesten bedienen lässt.

iPhone:

Ein iPhone ist ein Smartphone von der kalifornischen Firma Apple, das mit dem hauseigenen Betriebssystem iOS läuft.

Link:

Ein Link (kurz für: Hyperlink) ist eine Verknüpfung, die unterschiedliche Internet-Seiten miteinander verbindet. Sowohl einzelne Worte als auch Bilder können einen Link enthalten.

Skypen:

Mit der Software „Skype“ über das Internet telefonieren.

Smartphone:

Smartphone nennt man ein Mobiltelefon mit umfangreichen Computer-Funktionalitäten und Verbindungsmöglichkeiten.

Software:

Software ist ein Sammelbegriff für Programme und die zugehörigen Daten. Sie kann als Beiwerk zusätzlich Bestandteile wie z. B. die Softwaredokumentation in der digitalen oder gedruckten Form eines Handbuchs enthalten. Software bestimmt, was ein softwaregesteuertes Gerät tut und wie es das tut.

Surfen:

Als Internetsurfen wird umgangssprachlich das aufeinanderfolgende Betrachten von mehreren Webseiten im Internet bezeichnet. Dazu kommt meist ein Webbrowser zum Einsatz.

Tablet:

Ein Tablet ist ein kleiner, dünner, leichter Computer mit einem Touchscreen. Es verfügt über Kameras, Mikrofon und Lautsprecher sowie eine virtuelle oder mechanische (ergänzbar bzw. abnehmbare, selten auch fest verbaute) Tastatur.

Touchscreen:

Touchscreens sind Bildschirme, die über Berührungen steuerbar sind.

WhatsApp:

Benutzer von WhatsApp können über den Dienst Textnachrichten, Bild-, Video- und Ton-Dateien sowie Standortinformationen, Dokumente und Kontaktdaten zwischen zwei Personen oder in Gruppen austauschen.



**Sie kennen noch weitere Bildungsangebote
im Rahmen der Digitalisierung?**

Lassen Sie es uns wissen und teilen Sie uns die Angebote mit.

Seniorenbeirat der Stadt Bergisch Gladbach

Dr. Gabriele Rieband (Vorsitzende)

Telefon: (02202) 24 54 56

E-Mail: mail@rieband.de

Martin Derda (Stellvertretender Vorsitzender)

Telefon: (02202) 41 672

E-Mail: martin.derda@t-online.de

Seniorenbüro der Stadt Bergisch Gladbach

Konrad-Adenauer-Platz 9, 51465 Bergisch Gladbach

Lisa Klemt

Telefon: (02202) 14 24 67

E-Mail: l.klemt@stadt-gl.de