KONTAKT-BLATT

30. April 2021

Seniorenbüro Süd

STADT BOCHUM

IFAK e.V. VEREIN FÜR MULTIKULTURELLE KINDER- UND JUGENDHILFE - MIGRATIONSARBEIT

In dieser Ausgabe:

- Frühlingserwarten
- Smarte Senioren in Bochum
- Aus der Schreibwerkstatt: digital = doof (?)
- Tipps vom Digitalexperten

Bild: Marina Ignatieva

Frühlingserwarten

Den Frühling wir schon lange erwarten,
die nackten Zweige schlafend wir sehen.
Kaum Knospen und Blattgrün sich zeigen im Garten,
der Winter zu lang, mehr Sonne wäre schön.

Doch geben die Wolken die Sonne erst frei,
erwacht die Natur, ruft die Vögel herbei.
Ein geschäftiges Treiben setzt nun ein,
der Wald, der Garten wollen bearbeitet sein.

Der Regen, die Wärme treiben alles an,
Man staunend die Explosion sehen kann.
Das Samenkorn versteckt, ganz unscheinbar,
sich prächtig entwickelt, wird ein Baum wunderbar.
In dem die Vögel nisten dann,
so nimmt der Lebenskreislauf seinen Gang.

- Eveline Dolezal

Neues Gesicht im Seniorenbüro

Hallo liebe Leser:innen,

Ich möchte mich Ihnen gerne als neue Mitarbeiterin im Seniorenbüro Süd vorstellen. Mein Name ist Nicola Druba und ich bin seit dem 01. April 2021 im Seniorenbüro Süd tätig. Hier übernehme ich als Trainee der Stadt Bochum die Funktionen meiner Vorgängerin Bianca Lewicki. Ich freue mich Sie kennenzulernen und mit Ihnen arbeiten zu dürfen. Sie können mich persönlich vor Ort oder per E-Mail unter NDruba@bochum.de erreichen.

Liebe Freundinnen und Freunde des Seniorenbüros,

im vorliegenden Kontakt-Blatt sprechen wir über **das Thema Digitalisierung**, denn die aktuelle Situation hat uns das digitale Potenzial neu entdecken lassen. Was bedeutet der digitale Wandel für ältere Menschen? Finden sie das Digitale doof oder toll? Was denken die Profis, z.B. unser Kursleiter Georg Stark? Wir freuen uns auch über Eure Meinung, die wir gerne im Kontakt-Blatt veröffentlichen. Viel Spaß beim Lesen!

- Team Seniorenbüro Süd

Smarte Senioren in Bochum: Digitale Kompetenz im Alter

Digitale Technik erhält immer mehr Einzug in unseren Alltag. Künstliche Intelligenz und die Kommunikation mit Maschinen wird in den nächsten Jahren immer mehr zunehmen und begegnet uns heute schon fast täglich. Smartphones und Tablets sind für junge Menschen häufig der erste Computer; und bei langjährigen Computerbenutzern verdrängen oder ergänzen diese mobilen Geräte immer mehr die stationären Geräte.

Viele ältere Menschen begreifen ein Smartphone als "besseres" Telefon und damit primär als Kommunikationsinstrument. Eine Hauptmotivation und auch eine Hauptsorge gleichermaßen ist die Angst, "abgehängte zu sein" oder "nichts mehr mit zu kriegen" oder "außen vor zu sein". Die Möglichkeit über Messenger-Dienste wie WhatsApp mit anderen Menschen oder der Familie in Kontakt zu bleiben oder zu intensivieren, ist eine der Hauptmotivation zum Erlernen dieser Geräte. Mit gezielter Unterstützung durch ein breites Spektrum aus (Online)-Kursen sowie individueller Hilfe ist es möglich, die Sicherheit im Umgang mit diesen Geräten zu erreichen. Außerdem werden so Ängste und Missverständnisse im Bereich der informationellen Selbstbestimmung und des Datenschutzes erreicht. Außerdem wird so einer allgemeinen Skepsis und einer diffusen Angst gegenüber einer Technik, die als fremd wahrgenommen wird, begegnet. Die Erfahrungen mit Senioren in den Seniorenbüros haben gezeigt, dass ein definiertes Lernziel und eine kompetente pädagogische und didaktische Vermittlung der Inhalte Senioren in die Lage versetzen, innerhalb von wenigen Wochen und Monaten digital kompetent zu werden.

Natürlich gibt es verschiedene begleitende Erfolgsfaktoren für ein solches Angebot. Dazu gehören digitale Vorbildung, eine allgemeine Rezeptionsfähigkeit und geistige Fitness und persönliches Interesse, einen Ansprechpartner im Freundes- oder Familien- oder besser Bekanntenkreises mit dem man sich austauschen kann, ohne dabei überfordert zu werden.

Falls Sie Unterstützung bei der Nutzung von Ihren Endgeräten oder Hilfe rund ums Smartphone benötigen, rufen Sie einfach im Seniorenbüro Süd an und wir kümmern uns um Sie!

- Georg Stark
(Kursleiter)

Aus der Schreibwerkstatt

Der digitale Wandel wurde zum Schreibanlass genommen. Wir freuen uns sehr, einige Texte hier veröffentlichen zu dürfen.

Der PC – Dienstleister, Helfer, Freund (?)

Der Computer ist ein selbstverständlicher Bestandteil meines Alltags, obwohl ich nicht mehr berufstätig bin. Er ist nicht gerade mein bester Freund - deshalb das Fragezeichen oben - weil ich mir im Umgang mit ihm immer wieder unwissend und ratlos vorkomme. Aber im großen und ganzen schätz ich ihn als Helfer in allen möglichen Lebenslagen, vor allem für die Kommunikation mit Menschen, die nicht in der Nähe wohnen. Mails, sowohl dienstliche als auch vor allem private, bilden für mich zunehmend einen wichtigen Weg, Beziehungen zu pflegen, Informationen weiterzugeben, Wissen zu erweitern. Auch der Kontakt mit der Schreibrunde des Seniorenbüros wäre ohne PC nur schwer möglich.

Dieser Text entsteht ebenfalls am PC, wohingegen früher meine Textversuche i.d.R. erst handschriftlich erfolgten und dann auf dem PC abgeschrieben wurden. Inzwischen habe ich mich dahin „entwickelt“, dass ich sogar wichtige persönliche Briefe manchmal mit einer Handschrift simulierenden Schrifttype (Segoe Script) verfasse, ausdrucke und dann per Post verschicke. So kann ich mir auch das Geschriebene ausdrucken und aufheben.

Wie erleichternd ein PC ist, aber auch wie mühsam manches ohne PC abläuft, habe ich vor kurzem bei einer langjährigen Freundin erlebt. Ihr einziges Medium ist das Telefon und zusätzlich die Handschrift, was ihr momentan viele Schwierigkeiten bereitet, weil ihr Mann mit Schlaganfall im Krankenhaus liegt. Ich habe gar manches für sie im Internet herausgesucht und meinerseits mehrfach mit drei Kliniken telefoniert, deren Homepage mir den Kontakt erleichterte.

Ich bin heilfroh, dass ich mich in der Schlussphase meines Berufslebens mit dem Computer angefreundet habe. Ich bin zwar wenig motiviert, an Zoom-Konferenzen oder Video-Meetings teilzunehmen; doch bei einigen Kulturveranstaltungen (z. B. im Bochumer Musikforum) habe ich mich inzwischen „eingeklickt“ und die Anti-Corona-Möglichkeiten durchaus genießen können. Eine Zweckgemeinschaft mit verschiedenen Facetten! (G. K.)

Digital =Doof, Digital = Doll

Meine Großtante Trude sagte schon Ende der 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts: "Komm-Puter - das wird wichtig, kümmert Euch darum Kinder!" Sie war fast taub, las aber viel und so prägte sich uns "Komm-Puter" für "Computer“ ein. Computer nahmen damals ganze große Zimmer ein. Wie würde sie staunen - und sicher begeistert sein -, dass heute Computer Hosentaschenformat haben und wesentlich mehr können als die Riesenapparate, die sie noch erlebt hat: Schreibmaschine, Telefon, Wecker, Taschenlampe, Lexikon, Fernseher und Bildtelefon - alles als Smartphone in der Hosentasche, als Tablet in der Handtasche und als Laptop auf dem Tisch. Ein eigenes Arbeitszimmer ist dafür nicht mehr nötig!

Tante Trude war auch sehr fromm. Sie würde bestimmt sagen: "Was für ein Segen, dass wir diese digitalen Möglichkeiten haben in diesen schwierigen Zeiten von Corona! So kann ich Euch doch sehen und mit Euch sprechen, auch wenn ich Euch nicht besuchen kann, ihr nicht in mein Altenheim kommen könnt und es

kostet sogar weniger als Telefonieren vor 50 Jahren. "Zoo-m“ macht es möglich!"

Das Seniorenbüro bietet in dieser Coronazeit einige Kurse im Zoom-Format an, neben den monatlichen Treffen der ehrenamtlichen Mitarbeiter auch Sprachkurse, Smartphone-Kurse und sogar Sportkurse. Anfangs gab es natürlich ein paar Schwierigkeiten, weil man Neues lernen musste, aber das war und ist leicht zu überwinden, vor allem da Georg Stark und Nataliya Tikhonova Hilfestellungen digital, aber auch analog nach telefonischer Verabredung geben. Die Freude, andere zu sehen und zu hören, nicht nur jeweils eine Person wie beim Telefonieren und das in Echt-Zeit, nicht wie beim E-Mailschreiben mit Zeitverzögerung, lohnt den Aufwand wirklich.

Sport per Zoom konnte ich mir schwer vorstellen, aber auch das klappt und ist durch Elkes Anleitung viel besser als alleine Gymnastik zu machen. Elke gibt das Tempo vor und da sie die Teilnehmerinnen auch sehen kann, kann sie Verbesserungstipps geben.

Zoom-Kurse ersparen auch Wegezeiten und -mühen und Corona-Viren werden digital zum Glück nicht übertragen! Also auf: **mit "Komm-Puter" zu "Zoo-M"!**

(D.-Ch. N.)

Digital = Doll

Wer hätte das gedacht? Gut ein Jahr seitdem wir Coronaerfahrung gesammelt haben, haben viele von uns neue Wege der (digitalen) Begegnung gefunden. Unsere Sehnsucht nach Austausch, Mitteilung, Nähe, Vertrautheit, wahrgenommen werden, leben miteinander hat sich neue Möglichkeiten erschlossen, alles dies annähernd möglich zu machen.

Yogakurse besuche ich nun nicht nur einmal in der Woche, nein, so oft ich möchte, dank eines achtsamen, wunderbaren Yogalehrers, bei dem ich mit geschlossenen Augen beim Video meet ins Üben gehen kann. In der Teilnehmerliste lese ich bekannte Namen, sie zaubern ein Lächeln ins Gesicht.

Seit langem nicht mehr gesungen? In Dortmund bietet ein umtriebiger Kantor einmal wöchentlich über Zoom für alle - nah und fern - ein gemeinsames Singen an. Die Texte blendet er ein, er singt die verschiedenen Stimmen, wir schalten den Lautsprecher aus und singen zu Hause mit. Als ich zum ersten Mal dabei war, war ich unglaublich erstaunt über die Wirkung dieser einsamen Chorstunde, wie sehr hatte ich doch das Chorsingen vermisst! Inzwischen begrüße ich in der Runde Freunde aus der Pfalz. So oft wären wir uns nie begegnet (wenn auch jetzt nur virtuell).

Gemeinsames Tun im virtuellen Raum kann so bereichernd sein!

Lina und Jasmin besuchen seit August das erste Schuljahr, leider nur sehr sporadisch. Ich darf sie seit einiger Zeit per Zoom-meeting mehrere Male in der Woche auf ihrem Weg zum Lesen-, Schreiben und Rechnen lernen begleiten. Sie arbeiten motiviert mit und lesen schon fleißig, schreiben nach Diktat erste Sätze und gehen so selbstverständlich mit dem virtuellen Raum um, dass sie hoffentlich ohne große Defizite in die Sommerferien gehen werden.

Freitags können wir unsere Kenntnisse dank Hartmut de Jongs Unterstützung bei Zoom und Skype ausbauen, wir zoomen uns in die Südsee, in eine herrliche Frühlingslandschaft, tauschen uns gedanklich aus und genießen eine neue virtuelle Realität.

Seit langem kann man Freundinnen nur einzeln treffen. Was macht man, wenn man sich zu dritt treffen möchte? Na klar, digital mit dem Handy Video und es wird ein sehr aufmerksames Gespräch. **Digital - Doll!!** (C. W.)

Hilfreiche Unterstützung durchs Seniorenbüro

In den Ruhestand wurde ich entlassen, ausgestattet mit einer CD, die meine privaten Schriftstücke enthielt. Ich war in der Lage mit einem Computer meine Korrespondenz zu erledigen und im Internet zu surfen. Doch bei der kleinsten Ungereimtheit entstand große Ratlosigkeit.

Auf der Suche nach der effizienteren Hilfe, erinnerte ich mich an die reichhaltigen Angebote des Seniorenbüros. Hier gab es auch eine Beratung zur Bedienung eines Laptops. Angefüllt mit einem Rucksack voller Fragen kreuzte ich in der Stunde auf und bei der Frage nach meinen Problemen ergossen sich all meine Probleme, die nach Antworten riefen und ich nahm den Lehrer - Hartmut -, der mir geduldig Rede und Antwort stand die gesamte Zeit in Anspruch. Fast am Ende der Zeit bemerkte ich den betretenen Blick der Mitschüler, die all ihre Probleme gar nicht hatten vortragen können. Ich entschuldigte mich für mein einnehmendes Wesen und hoffte man würde mir dieses Verhalten verzeihen.

Etwas unglücklich suchte ich Unterstützung bei der Leiterin Nataliya. Meinen Vorschlag mit einem selbstgebackenen Kuchen in der nächsten Stunde die Zusammenarbeit zu versüßen sollte eine angemessene Entschuldigung sein.

Parallel dazu entdeckte ich die Schreibgruppe. Dort wurde ich motiviert und erhielt Anregungen, solche Begebenheiten und Erinnerungen zu Papier zu bringen. Nun konnte ich den Computer erfolgreich einsetzen.

(E. D.)

* * *

KONTAKTE DANK ELEKTRONISCHER MEDIEN

(Eveline Dolezal)

In den Medien wird uns in Aussicht gestellt,
per Bildtelefon Kontakte hergestellt.

Zu Zweit bisher, das war ja schön,
nein, eine Gruppe kann sich nun sehen.

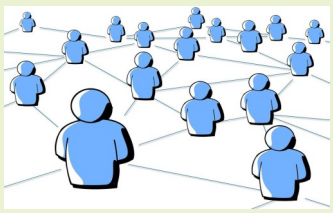
Schnell wird diese Nachricht weitergeleitet,
damit sich die Einsamkeit nicht länger verbreitet.

Neue Impulse man austauschen kann.
Ein anderes Miteinander spontan begann,

So lässt sich diese Durststrecke überstehen,

bis wir geimpft und geschützt

uns persönlich wiedersehen.



Tipps vom Digitalexperten Georg Stark

QR-Codes im Alltag nutzen: z.B. beim Einkaufen

Immer häufiger findet man in der Zeitung, auf Produkten oder an öffentlichen Orten sogenannte QR-Codes (Engl. quick response = schnelle Antwort). Doch wozu sind diese schwarz-weißen Kästchen gut? In den QR-Codes kann man ganz unterschiedliche Informationen und Funktionen hinterlegen, die man mit einem Smartphone auslesen kann. Dies funktioniert ähnlich wie ein Barcode, der im Supermarkt der Kasse den Preis anzeigt, aber QR-Codes können noch einiges mehr! Im nebenstehenden Bild unterstützen die QR-Codes die minutengenaue Abrechnung beim Parken (linkes Bild), oder helfen beim Impfen, alle wichtigen Informationen zu sammeln, damit alles schnell und korrekt läuft (Bild rechts).

Auch immer mehr Geschäfte setzen auf QR-Codes zur Kontaktverfolgung, um ein Einkaufen überhaupt zu ermöglichen. Zum Entschlüsseln der Informationen der QR-Codes benötigt man die passende App. Viele moderne Smartphones und Iphones sind in der Lage, sogar ohne App den QR-Code mit der Kamera zu scannen.

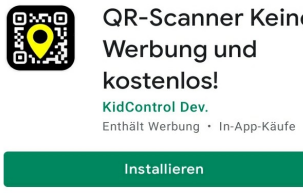
So geht's

Öffnen Sie die App KAMERA oder nutzen Sie eine QR-Scanner-APP, wie im Kasten beschrieben.

Wenn Sie die App öffnen, schauen Sie auf Ihr Smartphone, wie durch eine Kamera. Sie müssen weder das Telefon herumdrehen noch auf den Auslöser drücken. Zielen Sie auf den ausgehängten QR-Code, so dass dieser im Bildschirm zu sehen ist und halten Sie das Smartphone kurz ruhig. Der Sucher erkennt den QR-Code und zeigt die Informationen für Sie lesbar an. Falls Sie alternativ mit der Kamera-App scannen, erscheint häufig oben im Display eine Einblendung, die Sie antippen müssen, um die entschlüsselten Informationen zu lesen. Diese Information kann z.B. der Name und eine Telefonnummer sein. Probieren Sie es gleich aus und scannen sie den blauen nebenstehenden Code!

App-Info

Die App: „*QR-Scanner Keine Werbung und kostenlos!*“ können Sie kostenlos über den Playstore installieren.



Wenn Sie die App öffnen, tippen Sie auf Scannen und lassen Sie den Zugriff auf die Kamera, den Standort und den Speicher zu, wenn Sie von der App dazu aufgefordert werden.

Wenn alles klappt, sehen sie neben der Telefonnummer 0234-53061910 (Nataliya Tikhonova) auch die Adresse vom Seniorenbüro Süd.

Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Hilfe? Dann rufen Sie uns gerne an!

Unsere zentrale Telefonnummer: 0234 773 16 550