

F@irNet, der Digital-Treff des Seniorenbüros

Hallo liebe Seniorinnen und Senioren,

mein Name ist Dirk Humborg und ich darf mich Ihnen hier und jetzt kurz vorstellen.

Anlass dazu ist die neue Rubrik „Digitales“, die nun in der aktuellen Ausgabe der „Aktiv dabei“ Einzug gehalten hat.

Seit dem Beginn des Jahrtausends existiert bei uns in Speyer eine Institution, die von Senioren für Senioren ins Leben gerufen wurde, das „F@irnet-Café“. Und seit dem Jahre 2015, nach meinem Ausscheiden aus dem Berufsleben, gehöre ich auch zum F@irnet-Team.

Meine berufliche Laufbahn hat mit einer ganz traditionellen Lehre als Elektromechaniker angefangen, an die sich ein Ingenieur-Studium anschloss. Später habe ich dann noch ein Lehramtsstudium für den Bereich „Berufsbildende Schulen“ abgeschlossen. Beides zusammen hat mir dann geholfen, die vielfältigen Aufgaben als Referent für Industrieautomatisierung im Kraftwerksbereich ausfüllen zu können. In 30 Jahren Arbeit mit Fachleuten in diesem Sektor hat sich eine Fülle von Wissen über viele Bereiche der Computer- und Multimedia-Welt angesammelt, wovon ich im Rentenleben nun etwas an Sie weitergeben möchte. Ausgewählt habe ich mir dazu die „Computersprechstunde“ des F@irnet-Cafés, die ich seit 2015, später zusammen mit dem Kollegen Gérard Ribeiro anbiete. Wir möchten Sie unterstützen, wenn Ihr Computer, Notebook, Tablet oder Smartphone mal wieder nicht so will, wie Sie es gewohnt sind, oder wenn Sie etwas mit den Geräten machen möchten, das für Sie

Neuland darstellt. Wir konnten schon einigen Speyrer Senioren, die sich ansonsten Hilfe auf dem freien Markt hätten suchen müssen, mit Hilfe unseres Fachwissens zu einer Lösung ihrer Probleme verhelfen. **Und so freue ich mich auch auf Sie, uns am Dienstag, immer zwischen 10-12 Uhr zu besuchen und dabei ihre Problemgeräte (soweit möglich) mitzubringen.**

Also... wir sehen uns in der Ludwigsstr. 15b in Speyer.

Liebe Grüße
Dirk Humborg



l.n.r. Dirk Humborg, Eckehart Rothgangel

Die Hobbywerkstatt des Seniorenbüros ist mit ihrer Hütte auf dem Weihnachtsmarkt in Speyer auf der Maximilianstraße vertreten. Schauen Sie dort gerne mal vorbei. Die Ehrenamtlichen freuen sich, Sie zu sehen!
Vom Dom kommend finden Sie die Hütte auf der linken Seite ganz zu Beginn der Maximilianstraße.

Wer hilft mir durch die digitale Welt?



Seit 2019 bieten die Digitalbotschafter Christine Schäfer und Norbert Mentz ihre Hilfe im Umgang mit Smartphone und Tablets kostenlos an. In der Pfälzischen Landesbibliothek Speyer sind sie 2x im Monat aktiv.

Egal ob es sich um Fragen wie:

- Lohnt sich in meinem Alter der Kauf eines Smartphones?
- Ich habe ein Smartphone geschenkt bekommen, was kann ich damit alles machen?
- Kann ich Bilder machen und bearbeiten?
- Wie kann ich Bilder an Freunde und Familie schicken?
- Was sind denn Cookies? Und was soll ich damit tun?
- Wie funktioniert das mit dem Internetbanking?

handelt.



Etliche Menschen 60+, viele auch schon über 80, kommen regelmäßig, um sich Rat zu holen und sich im digitalen „Wirrwarr“ zurecht zu finden.

Sie möchten gerne mit der schnellen Entwicklung mithalten und profitieren davon.

Gerade auch in der zurückliegenden isolierenden „Corona-Zeit“ hat es sich bewährt, über WhatsApp oder ähnliche Dienste mit anderen leichter Kontakt zu halten.



Die **kostenlose Beratung** zur alltäglichen Nutzung von Smartphones und Tablets bei der Pfälzischen Landesbibliothek, Otto-Mayer-Str. 9 in Speyer, ist jeden 1. und 3. Donnerstag von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr.

Es ist eine **Anmeldung** bei Herrn Mentz unter der Telefonnummer 06232 25400 erforderlich.

Christine Schäfer

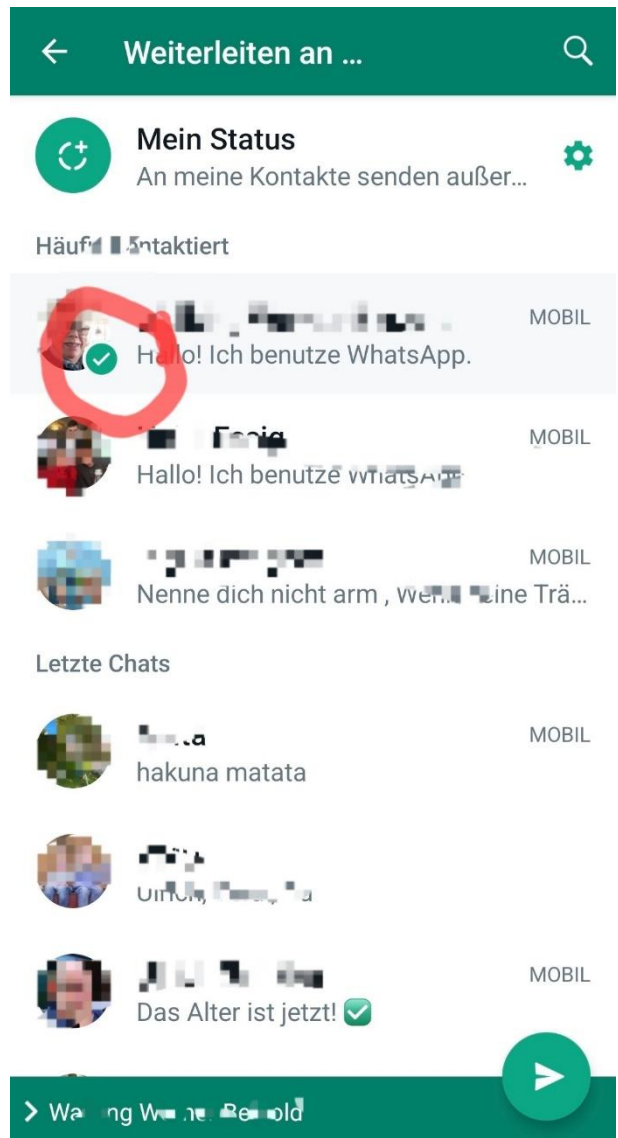
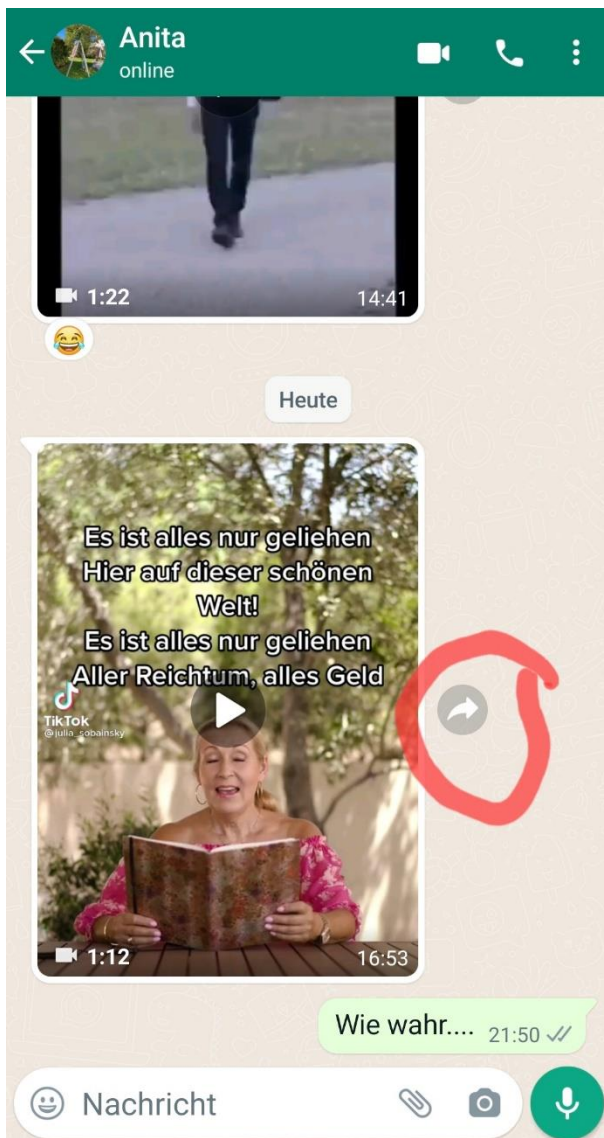
Praxistipp von Digitalbotschafterin Christine Schäfer: Einfaches Weiterleiten eines Bildes oder Filmes in WhatsApp

Schritt 1:

Wenn Sie ein Bild oder einen Film aus einem Gesprächsverlauf (Chat) an eine andere Person weiterschicken möchten, tippen Sie kurz auf den Pfeil rechts oder links vom Bild/Film.

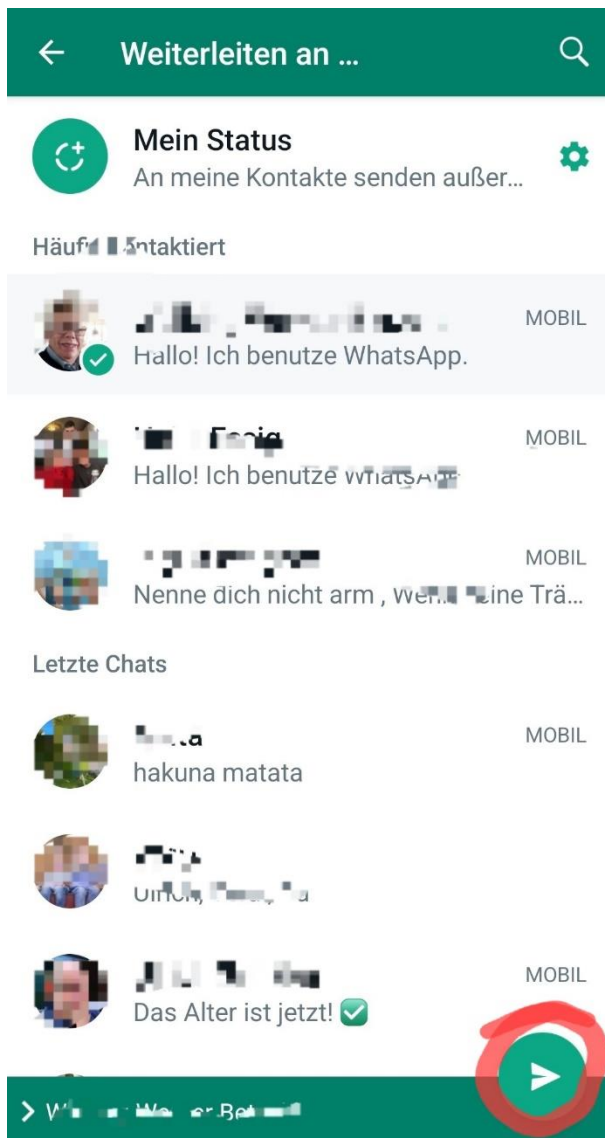
Schritt 2:

Es öffnet sich ein Fenster mit Ihren Kontakten. Hier tippen Sie den Kontakt (oder auch mehrere) an. Der Kontakt ist dann mit einem grünen Häkchen markiert.



Schritt 3:

Nun müssen Sie nur noch unten rechts den Pfeil antippen und das Bild oder der Film wird an den ausgewählten Kontakt verschickt.



Viel Erfolg.

Christine Schäfer

Alle Flyer zu den Angeboten in der Rubrik Digitales können Sie sich auch beim Seniorenbüro (Maulbronner Hof 1a, Speyer) holen oder zusenden lassen:



Handy-Sprechstunde im Media:TOR



Bild: Wolfgang Möcklinghoff und Maria Schmid in der Handy-Sprechstunde im Media:TOR

Jeden Freitag berät Maria Schmid interessierte ältere Menschen in ihrer Handy-Sprechstunde. Im Schnitt suchen 5 bis 8 Senioren*innen ihren Rat. Die Themen sind vielfältig. Wie halte ich Kontakt zu meiner Familie? Wie kann ich Bilder oder Filme versenden? Wie finde ich meinen Weg mit dem Handy?

Zumeist sind es kleine Probleme, die Maria Schmid schnell lösen kann. Sie freut sich, dass die Menschen zu ihr kommen. Nimmt sich viel Zeit und versucht, eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Die Nutzung eines Handys oder Tablets erfordert Fähigkeiten, die man in jedem Alter noch erlernen kann. Aber auch hier gilt – Übung macht den Meister. Daher ist es wichtig sich immer wieder mit dem Gerät zu befassen und zu üben, üben, üben.

Sehr oft kommen ältere Menschen in die Sprechstunde, die von ihren Kindern alte, abgelegte Gerät erhalten haben. Ohne Hilfe und ohne Erfahrung mit dieser Technik sind sie schnell frustriert und geben auf. Dabei sind es gerade die älteren Menschen, die von der digitalen Technik besonders profitieren können. Einkäufe erledigen, an kulturellen Veranstaltungen teilnehmen, Kontakt halten mit den

Angehörigen, das Handy macht es möglich. „Digitale Teilhabe auch für ältere Menschen, dafür engagiere ich mich gerne“ sagt Maria Schmid, die sich sehr für Technik interessiert und in ihrer beruflichen Tätigkeit viel mit älteren Menschen gearbeitet hat. In der Sprechstunde kann sie beides miteinander verbinden.

Handy-Tipp von Maria Schmid:

Youtube bietet kostenlose Unterhaltung für jeden Geschmack und jedes Alter. Dort findet man auch viele alte Spielfilme, die man in der Jugend gerne geschaut hat. Wer alte Filme sucht, ist bei Youtube genau richtig. Und das Beste ist, man kann sie jederzeit anschauen und ist an kein Programm gebunden. Die Youtube-App ist auf den meisten Handys bereits installiert. Wenn nicht, kann man sie problemlos nachinstallieren. Mit der Suchfunktion kann man nach Herzenslust im Spielfilm Angebot stöbern. Wer wissen will, wie das funktioniert, Maria Schmid hilft gerne. Jeden Freitag von 10 bis 13 Uhr im Media:TOR in der Maximalianstraße 8 in Speyer.

Maria Schmid-Schmittner, Thomas Schmid

Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer

Seniorinnen und Senioren tun sich oft schwer mit der Bedienung von Computer oder Smartphone. Dabei können diese Geräte sie dabei unterstützen, Einschränkungen, die das älter werden so mit sich bringen (wie z.B. fehlende Mobilität, Kontakt halten zu Angehörigen, kulturelle Teilnahme etc.), besser zu meistern. In Speyer gibt es einige, regelmäßige Angebote, die Seniorinnen und Senioren dabei helfen, ihre Geräte besser zu nutzen.

Hier wird Ihnen geholfen:

(Smartphone-)Sprechstunden für ältere Menschen durch Digitalbotschafter:

Sie sind 60+ und haben ein Smartphone oder ein Tablet und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie würden gerne im Internet einkaufen, mit den Enkeln schreiben oder per Smartphone nachschauen, ob der Bus oder die Bahn Verspätung haben, Ihnen fehlt aber das Wissen hierzu? Nur Mut, wir können Ihnen helfen und die Herausforderungen gemeinsam lösen.

Stadtteilbüro West

Wo: Kurt-Schumacher-Straße 16 a, Eingang: Berliner Platz

Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16:00–18:00 Uhr

Ohne Anmeldung

Pfälzische Landesbibliothek

Wo: Otto-Mayer-Straße 9, Speyer

Wann: An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 14 bis 17 Uhr

Anmeldung unter Tel. 06232 25400 an.

Media: TOR

Wo: Maximilianstraße 8

Wann: jeden Freitag von 10:00–13:00 Uhr

Ohne Anmeldung

F@irNet (Seniorenbüro):

Multimedia Sprechstunde

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b

Wann: jeden Dienstag, von 10:00-11:30 Uhr

Multimedia Sprechstunde mit Beratung, wenn es wieder mal klemmt in den Bereichen: PC bzw. Notebook, Smartphone oder Tablet für die Hardware, und Microsoft, Android oder Mac für die Software. Eigene Geräte können mitgebracht werden!

Ohne Anmeldung

Digitaler Stammtisch

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b

Wann: jeden Donnerstag von 10-11:30 Uhr

Seit vielen Jahren treffen sich ältere Menschen beim Digitalen Stammtisch des Internet-Treffs F@irNet des Seniorenbüros. Alle sind eingeladen, mit anderen Computerinteressierten zu diskutieren und Computerwissen auszutauschen bzw. praktisch zu trainieren. Unsere Schwerpunkte sind Windows 10 und Windows 11.

Ohne Anmeldung

Tablet-Schulung

Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b

Wann: jeden 2. & 4. Freitag, von 10-12 Uhr

Die Schulung ist für Anfänger gedacht. Dafür werden 10 Samsung-Tablets zur Verfügung gestellt. Anmeldung: Weitere Auskunft im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 2661,

E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Im Mehrgenerationenhaus Speyer Nord:

Sprechzeit „Neue Medien“

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3

Wann: jeden Mittwoch von 10–12 Uhr
Individuelle Hilfestellung/Beratung am eigenen Smartphone, Laptop, PC, Smart-TV, etc. Terminvergabe unter: Tel. 06232 14-2911, p.fechterMGH@gewo-leben.de

Digital- und Spielertreff

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3

Wann: jeden Mittwoch von 10–12 Uhr oder jeden Dienstag von 13-16 Uhr

Offenes Angebot mit verschiedenen Spielmöglichkeiten in gemütlicher Caf atmosph re, Auskunft erteilt auch gerne Gemeindeschwester Plus in Speyer Frau Alexandra Mally, Tel.: 06232 14-2673, alexandra.mally@stadt-speyer.de

Thomas Schmid, Redaktion

„Auch ist das Suchen und Irren gut, denn durch Suchen und Irren lernt man.“

Johann Wolfgang von Goethe



THERANEOS
Richter & Konstantakis

Bei THERANEOS erhalten Sie eine individuelle, qualifizierte und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin ausgerichtete Behandlung.

THERANEOS bietet Ihnen ein erweitertes Spektrum moderner Behandlungsmethoden. Das Team von Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten und Osteopathen geht individuell auf Ihr Krankheitsbild ein. Sie werden kompetent beraten und betreut.

Angebote wie Medizinische Trainingstherapie oder Rehasport runden das breite Leistungsspektrum ab.

Unsere Standorte

Speyer

Das Therapiezentrum | Obere Langgasse 5
Telefon 06232 77 555 | therapiezentrum@theraneos.de

Physiotherapie | Ärztehaus Medicus | Bahnhofstraße 49

REHA Sport | Judomaxx

Sturzprävention | Haus am Germansberg

Heim- und Hausbesuche | Speyer und Umgebung

Wellness Massagen & Spa | Sport- und Erlebnispark Bademaxx

www.theraneos.de

PHYSIOTHERAPIE



ERGOTHERAPIE



OSTEOPATHIE



AKTIV & FIT

