



DIGITALE TIPPS FÜR DEN ALLTAG IN ZEITEN VON CORONA FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Corona-Virus und die damit einhergehenden Regelungen stellen das Alltagsleben vor große Herausforderungen. Geschlossene Freizeitangebote und die Anordnung, Großeltern und ältere Familienmitglieder als Risikogruppe erstmals nicht zu besuchen, können schnell zur Vereinsamung in den eigenen vier Wänden führen. Auch alltägliche Tätigkeiten wie beispielsweise das Einkaufen, sollten nur im äußersten Notfall von Menschen ab ca. 60 Jahren selbst getätigt werden. Angesichts dieser Situation möchten wir Ihnen Tipps geben, wie bestimmte Apps (kleine Computerprogramme für das Smartphone) und Computerseiten Ihr Leben aktuell erleichtern können.

Wir wünschen Ihnen für die Zeit viel Gesundheit, Kraft und Erfindungsreichtum, Ihr Projekt

Aktiv mit Medien
 Medienmentor*innen
 für Senior*innen



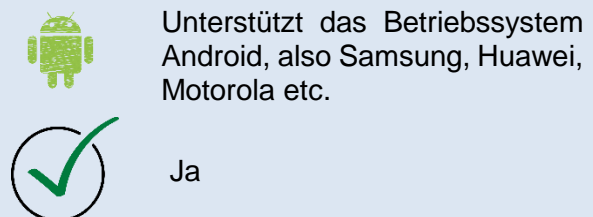
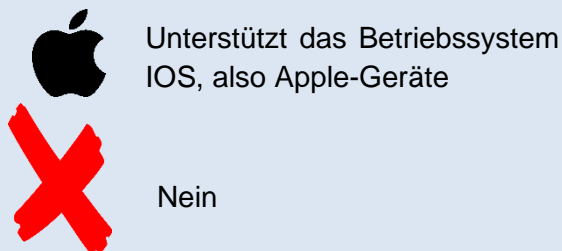
GEFÖRDERT DURCH



PROJEKTRÄGER



ERKLÄRUNG ZU DEN GRAFIKEN



Grafiken: Pixabay



1 UNTERHALTUNG & ZEITVERTREIB

BRAIN IT ON!



Das Spiel *Brain It On!* ist ein Denk- und Geschicklichkeitsspiel für Zwischendurch. Die Aufgaben, die zu bewältigen sind, können sowohl leicht als auch schwierig gestaltet sein. Es handelt sich um ein Knobelspiel, für welches physikalischer Gesetzmäßigkeiten angewendet werden müssen. Um einen bestimmten Gegenstand in die richtige Bahn zu lenken, müssen hierfür bspw. Hilfslinien gezeichnet werden.

Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN:



LUMOSITY



Wer schneller denken und weniger vergessen will, sollte sich die App *Lumosity* herunterladen. Sie ist für alle gemacht, die an ihrer Konzentrationsfähigkeit arbeiten und ihr Gedächtnis trainieren wollen. Mit kleinen täglichen Übungen hilft Lumosity seinen Nutzer*innen mächtig auf die Sprünge. Dafür müssen sie zum Beispiel grafische Formen und ihre Nachfolger bestimmen oder den Verlauf eines durchs Bild springenden Balles voraussagen. In der erweiterten Version beinhaltet die Gehirntrainings-App 40 verschiedene Übungen, die von Wissenschaftler*innen und Spieleentwickler*innen gemeinsam entwickelt worden sind. Besonders gut: Trainingserfolge werden sofort zurückgemeldet.

Quelle: E wie einfach

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN:





2 DIGITALE KOMMUNIKATIONSMÖGLICHKEITEN

WHATSAPP



Die App *WhatsApp* ist eine der meist genutzten Apps überhaupt. Sie ermöglicht es über weite Entfernungen miteinander zu schreiben oder zu telefonieren – und das sogar umsonst. Nicht jede*r hat das Glück, dass die eigenen Kinder oder Enkelkinder im gleichen Ort leben, doch mit *WhatsApp* können Sie trotzdem problemlos miteinander in Kontakt bleiben. Die Vorteile der App sind dabei, dass man nicht nur miteinander schreiben, sondern auch Fotos und Videos versenden kann. Zwar ist das nicht das Gleiche, wie wenn Sie ihr Enkelkind beim Aufwachen vor Ort begleiten, dennoch ermöglicht diese App eine unkomplizierte Art der Kommunikation.

Quelle: grosseltern.de

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN:



THREEMA



Threema ist die datensichere Variante von *WhatsApp*. *WhatsApp* greift auf viele Daten auf Ihrem Smartphone zu, sobald Sie sich die App herunterladen. So hat *WhatsApp* u.a. Zugriff auf alle Kontaktdaten, auf SMS-Nachrichten, auf Kalendereinträge und kann auf Bilder des Smartphones zugreifen. Zusätzlich hat die Übernahme von *WhatsApp* durch Facebook dazu geführt, dass u.a. die Telefonnummern aus dem Adressbuch auch an Facebook weitergegeben werden. *Threema* ist eine Alternative, die zwar kostenpflichtig ist, aber von Expert*innen als sehr sicher eingeschätzt wird, was den Datenschutz und die Privatsphäreinstellungen angeht.

Quelle: klicksafe.de

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN: 3,49€ für iOS und 2,99€ für Android



POSTANDO



Postando ist eine App mit deren Hilfe am Smartphone eine Postkarte gestaltet werden kann. Dafür können eigene Fotos und Texte genutzt werden. Postando übernimmt dann nicht nur den Druck, sondern auch das Versenden der Karten. Die App kann mit einem Android oder IOS-Gerät heruntergeladen werden. Sie können als Zahlungsmöglichkeit die Sofortüberweisung, Kreditkarte oder Paypal wählen. Sobald Sie fertig sind, wird die Postkarte mit der Post an den*die Empfänger*in zugestellt. Somit ersparen Sie sich das „Vor die Tür gehen“ in Zeiten des Corona-Virus. Wenn Sie aktuell den Gutschein Code: **STAYHOME** angeben, gibt es 20Cent Rabatt.

Quelle: postando.de

Webseite:
www.lieferando.de

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN: 1,99€ PRO KARTE

3 DIGITALE BILDUNG & HILFESTELLUNGEN

DIGITAL KOMPASS



Der *Digital-Kompass* ist eine Webseite, die kostenfreie Angebote für Senior*innen rund um Internet und Co. bereitstellen. Derzeit entstehen deutschlandweit 75 Standorte, an denen Internetlotsen ältere Menschen dabei unterstützen, digitale Angebote selbst auszuprobieren. Der Digital-Kompass ist ein Treffpunkt für persönlichen Austausch und für Schulungen vor Ort sowie online und um Informationsmaterialien zu erhalten. Sie finden dort momentan viele Schulungen die online stattfinden als Ersatz für digitale Stammtische vor Ort, die wegen des Corona-Virus ausfallen müssen.

Quelle: digital-kompass.de

Webseite:
www.digital-kompass.de

WERBUNG:

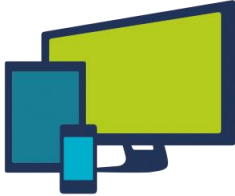


KOSTEN:





LEVATO



Levato ist ebenfalls eine Webseite, die innovative Erwachsenenbildung für die digitale Welt von heute und morgen bietet. Sympathische und besonders leicht verständliche Erklärfilme bilden den Mittelpunkt der Arbeit. Die Filme sind hochqualitative Bedienungsanleitungen für Computer und Smartphone.

Normalerweise ist Levato kostenpflichtig. Doch in der Corona-Krise möchte das Unternehmen mit kostenfreien Erklärvideos zum Thema „Videotelefonie“ den Menschen helfen, die gerade jetzt digitale Kommunikation brauchen, um mit ihren Liebsten in Kontakt zu bleiben.

Quelle: levato.de

Webseite:
www.levato.de

WERBUNG:



KOSTEN: NORMALERWEISE SCHON, DERZEIT WEGEN DES
 CORONA-VIRUS VIELES FREIGESCHALTEN

4 SOLIDARITÄT

WIR GEGEN CORONA

*Wir gegen
 Corona*

Wirgegencorona.de ist eine Webseite, auf dieser sich Helfer*innen registrieren- und Hilfesuchende Unterstützung anfordern können. In beiden Fällen werden die Kontaktdaten angegeben, danach wird ausgewählt, welche Dienste in Anspruch genommen werden sollen oder welche angeboten werden können: einkaufen gehen, Medikamente abholen, zuhören/reden und vieles mehr. Einen Aushang zum Ausdrucken für die Nachbarschaft findet man hier ebenfalls.

Quelle: digital-kompass.de

WERBUNG:



KOSTEN:





ELLA-LASTENRAD



**LASTENRÄDER
FÜR ERFURT**

Das *Ella-Lastenräder*-Team aus Erfurt will helfen. Das heißt konkret: Für alle Dinge des alltäglichen Bedarfs können Sie sich beim Ella-Team melden. Die Helfer*innen besorgen beispielsweise den Einkauf oder holen Medikamente ab. Auch Postsendungen können abgeholt oder aufgegeben werden. Das Ganze passiert im Erfurter Stadtgebiet. Wenn Sie Hilfe benötigen melden Sie sich vormittags von 9 bis 12 Uhr per Telefon oder schreib über Facebook, Instagram oder per Mail. Das Team versucht dann am selben Tag die Besorgungen zu erledigen und sie zwischen 15 und 20 Uhr vorbeizubringen. Um den direkten Kontakt bei der Übergabe auf ein Minimum reduzieren, legen die Helfer die Lieferung daher vor die Tür, klingeln und entfernen uns einige Meter. Genauso funktioniert die Bezahlung der Einkaufsrechnung mit Bargeld. Sie legen das Bargeld vor die Tür, gehen zurück in Ihre Wohnung und das Team hebt es auf. Eine komplett bargeldlose Bezahlung ist auch per PayPal oder Überweisung (Echtzeit) möglich.

E-Mail:

hello@ella-lastenrad.de

Telefon: 0174 6850375

WERBUNG:



KOSTEN:



5 EINKAUFSHILFEN - LEBENSMITTEL UND HAUSHALTSWAREN

DER REWE LIEFERSERVICE



Einen Supermarkteinkauf können Sie bequem von zu Hause online bestellen und sich gekühlt bis zur Haustür liefern lassen. Hierfür können Sie sich alle Produkte, die *REWE* im Warenangebot auch in den Supermärkten verkauft, aussuchen. Im nächsten Schritt legen Sie noch einen Liefertermin fest, der von Montag bis Freitag von 7 bis 22 Uhr sein kann und dem gekühlten Transport bis zur Wohnungstür steht nichts mehr im Wege, ganz egal welches Stockwerk beliefert werden soll. Als Neukunde*in stehen keine Liefergebühren an. Die Liefergebühr richtet sich nach Liefertermin und Bestellwert und liegt zwischen 0 und 5,90 Euro.

Quelle: rewe.de

Webseite:

www.rewe.de/service/lebensmittel-lieferservice/

WERBUNG:



KOSTEN: LIEFERGEBÜHR
ZW. 0 UND 5,90€



MYTIME.DE



Auch der Online-Supermarkt *myTime.de* bringt Ihnen Ihre Lebensmittellieferung nach Hause. Sie bestellen Ihre Einkäufe im Onlineshop und bekommen diese direkt bis vor die Wohnungstür geliefert. myTime.de bietet über 13.000 Artikel von täglich frischem Obst, Fleisch-, Wurst- und Käseprodukte bis hin zu einem riesengroßen Drogerie-, Spezialitäten- und Weinsortiment. myTime.de kann auch als App mit dem Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden. Der Versand des Trockensortiments wird via regulärem Paketversand per DPD/DHL verschickt und kostet 4,99€. Bei Bestellungen von Kühl- oder Tiefkühlartikeln berechnet myTime.de für die Frischegarantie zusätzlich 5,90 €.

Quelle: mytime.de

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN: 4,99€ Trockensortiment
5,90€ Kühl- oder Tiefkühlartikeln

Webseite:

mytime.de

LIEFERANDO



Lieferando ist ein Lieferdienst, welcher Deutschlandweit frisch zubereitete Speisen nach Hause liefert. Hierfür muss man lediglich seine Adresse und seinen Namen angeben und eine Zahlungsart wählen (z.B. Barzahlung oder PayPal). Sie können bei Lieferando zwischen verschiedenen Restaurants und Imbissen wählen, die bei Ihnen vor Ort ansässig sind und dort aus der Speisekarte wählen. Die Lieferkosten sind abhängig vom Restaurant/Imbiss und betragen zwischen 0 und ca. 2€ bis 3€. Auch ein Mindestbestellwert kann vom Restaurant/Imbiss angegeben werden. Dieser ist in der Regel zwischen 10/15€ und 20€. Lieferando kann auch als App mit dem Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden.

Quelle: lieferando.de

IOS/ANDROID:



WERBUNG:



KOSTEN: Kosten können für die Lieferung anfallen und sind abhängig vom Restaurant/Imbiss

Webseite:

www.lieferando.de