



Gemeinsam
die soziale und
digitale Teilhabe
älterer Menschen
stärken

Online
Training



Modul
2



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung tragen alleine die Verfasserinnen und Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

© Bridge the Gap! Konsortium
Design: Verena Blöchl



CC BY-SA

Diese Lizenz erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu verändern, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden.

Modul 2

Älter werden in einem zunehmend digitalen Zeitalter

In diesem Modul
werden Sie:

- (mehr über das Altern in einer Welt, in der digitale Mittel immer mehr Teil des Alltages werden, erfahren,
- (einige Vorteile des Einsatzes digitaler Werkzeuge erkunden,
- (einige praktische und inspirierende Online-Lernwerkzeuge kennenlernen.

Altern in einer zunehmend digitalen Zeit...

Wir können davon ausgehen, dass es für eine hohe Lebensqualität entscheidend ist, dass die Menschen so lange wie möglich autonom und selbstbestimmt leben können.

Dies erfordert sowohl eine Welt ohne Barrieren als auch Nachbarschaften, die Autonomie und soziale Teilhabe fördern. Die soziale Teilhabe wiederum umfasst zunehmend auch die digitale Teilhabe.



© GESOBAU AG

Online Training



Gemeinsam
die soziale und
digitale Teilhabe
älterer Menschen
stärken

www.bridgethegap-project.eu

Altern in einer zunehmend digitalen Zeit...

Soziale Teilhabe umfasst zunehmend auch digitale Teilhabe, da die Digitalisierung fast alle Bereiche unserer Gesellschaft verändert. IKT (Informations- und Kommunikationstechnik) beeinflusst unser tägliches Leben in vielerlei Hinsicht, sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause, zum Beispiel bei der Kommunikation, dem Zugang zu Informationen oder dem Online-Kauf von Waren und Dienstleistungen. Sie erfordert neue Kenntnisse und Fähigkeiten, um voll an der Gesellschaft teilhaben zu können.

Der Zugang zu digitaler Technik und die weit verbreitete Nutzung von Online-Diensten haben den Status von sozialen Rechten (digitalen Rechten) erlangt.

Online Training



© Claus Schindler



Gemeinsam
die soziale und
digitale Teilhabe
älterer Menschen
stärken

www.bridgethegap-project.eu

Altern in einer zunehmend digitalen Zeit...

Im Laufe unseres Projekts haben wir festgestellt, dass die Nutzung digitaler Werkzeuge für viele ältere Menschen mehr Freiheit und Unabhängigkeit bedeutet. Für diejenigen, die nicht über ausreichende digitale Kompetenzen verfügen, bedeutet die fortschreitende Digitalisierung jedoch eine zunehmende Abhängigkeit von anderen.



Was halten Sie von
dieser Aussage?

“Digitale Werkzeuge helfen
älteren Bürger*innen bei der
Überwindung der Einsamkeit,
steigern ihr Selbstwertgefühl,
fördern das lebenslange Lernen,
den sozialen Austausch und damit
auch die soziale Teilhabe.”

Vize-präsident des Emilia-Romagna
Regionalparlaments, Italien

Einige Stimmen unserer
Teilnehmenden zum Thema
Altern in einer zunehmend
digitalen Welt:

“Sie katapultieren
sich ins hohe Alter
und in die
Einsamkeit, wenn Sie
diese Möglichkeiten
nicht nutzen.”

Interviewpartnerin, 86 Jahre,
Deutschland

“Während des Lockdowns
haben wir fünf Jahrestage
auf Zoom gefeiert. Wir
konnten nicht wie früher
ausgehen und feiern, aber
wir hatten trotzdem Spaß
daran, uns online zu
treffen und zu feiern.”

Interviewpartnerin, 74 Jahre, Litauen

“Wir brauchen dringend
einen Wandel, und dieser
Wandel kann von den
älteren Menschen
ausgehen: Deshalb müssen
wir ihre digitalen
Kompetenzen
verbessern.”

Interviewpartner, 85 Jahre, Italien

Einige Stimmen unserer
Teilnehmenden zum Thema
Altern in einer zunehmend
digitalen Welt:

“Der Hauptvorteil
digitaler Kompetenzen
besteht darin, auf die
Zukunft vorbereitet zu
sein und unabhängig von
anderen zu bleiben.”

Interviewpartner, 74 Jahre, Niederlande

“Bei unseren Aktivitäten zur
Schaffung altersfreundlicher
Nachbarschaften könnten Sie wie
ein Reporter denken: Was muss ich
tun, um eine Geschichte zu
veröffentlichen? Recherchieren
Sie zum Beispiel in einem ersten
Schritt Informationen im
Internet.”

Interviewpartnerin, 75 Jahre, Österreich

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Hier sehen Sie eine Liste verschiedener digitaler Mittel und übergeordneter Kategorien.
Bitte ordnen Sie jedes digitale Werkzeug der passenden Kategorie zu:

Videokonferenzen (Skype, Zoom)

Programme zur Fotobearbeitung

Tablet

Online -Banking

Online-Ausgaben von Zeitungen und Zeitschriften

Digitale Fahrplanauskünfte für Busse und Bahnen

Fotografie/Video

Mobilität

Alltagsorganisation

Unterhaltung

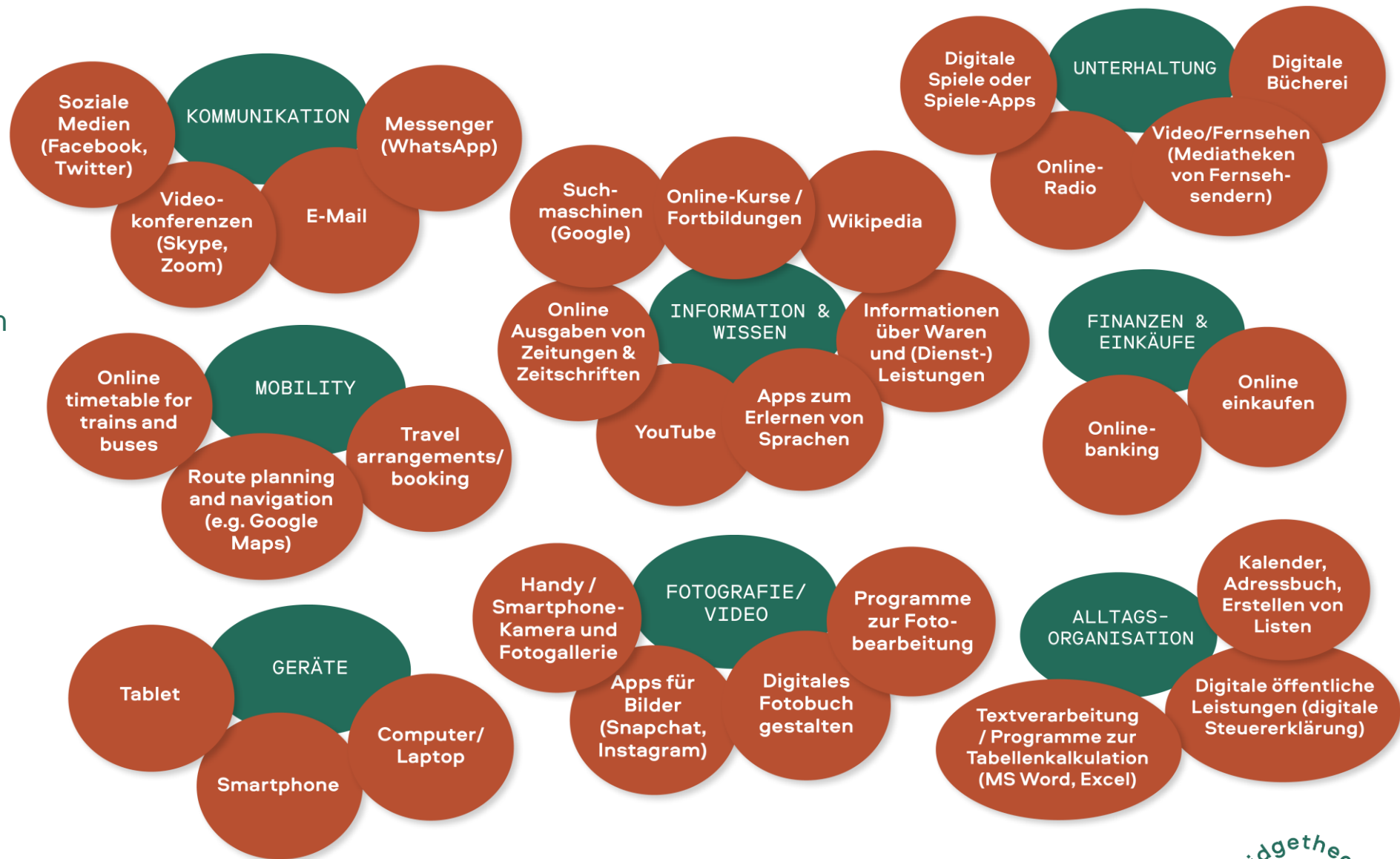
Geräte

Finanzen und Einkäufe

Hier sind einige Themen und Werkzeuge, anhand derer wir die Vorerfahrung der Lernenden in Deutschland erfragt haben.

Vielleicht hatten Sie dieselben oder ähnliche Instrumente im Sinn, einige davon sind vielleicht neu für Sie.

→ Nutzen Sie diese Gelegenheit, schauen Sie im Internet nach oder fragen Sie einen Freund oder Verwandten, ob er etwas darüber weiß. 😊



Möchten Sie Ihre eigenen digitalen Fähigkeiten testen? Wir haben zwei Empfehlungen für Sie:



MyDigiSkills von ALL DIGITAL

Selbsteinschätzung der digitalen Fähigkeiten, besteht aus 82 Fragen in fünf Bereichen, basierend auf dem DigCompSAT-Projekt des Gemeinsamen Forschungsrates der Europäischen Kommission. Erfordert eine Registrierung, dauert etwa 20 Minuten.



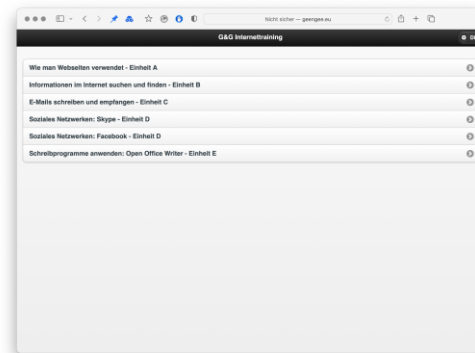
Test der digitalen Fähigkeiten von europass

Selbsteinschätzung der digitalen Fähigkeiten. Keine Anmeldung erforderlich, dauert etwa 25 Minuten.

Hilfreiche weiterführende Lernmaterialien und Lektüretipps...



[Bridge the Gap!](#) [Kurzinfo](#)



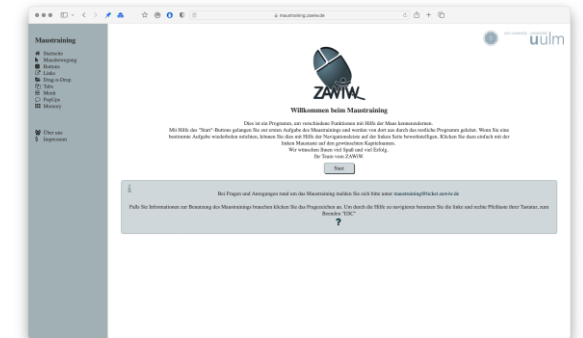
[Europäisches Projekt Grandparents & Grandchildren: "Internet Gym" \(e-learning Module\)](#)

Hier können sich die Nutzer*innen selbst Informationen erarbeiten. Es ist in mehrere Lerneinheiten unterteilt, die sich mit dem Besuch von Webseiten, Suchfunktionen, E-Mails, Facebook, Skype und OpenOffice-Programmen beschäftigen.



[Anleitungen für Tablet PC und Smartphones – Telefonica](#)

Neben Podcasts zu digitalen Themen für Senior*innen wird eine Anleitung für die Nutzung von WhatsApp, Tipps zur Teilnahme an Videokonferenzen und Hilfe für die Nutzung von Touchscreens angeboten.



[Mastraining – Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung \(ZAWiW\)](#)

Das Mastraining soll den Umgang mit der Maus mithilfe von praktischen Anwendungsbeispielen verbessern.

Noch mehr praktische Tipps:



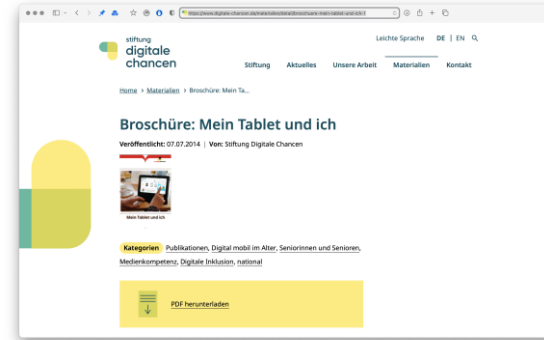
Wegweiser durch die digitale Welt. Für ältere Bürgerinnen und Bürger – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen:

Der Ratgeber deckt Themen wie die Nutzung des Internets, Sicherheitsaspekte, Online-Bezahlvorgänge, Konversationen und soziale Netzwerke, Planung von Reisen sowie die Nutzung von Suchmaschinen ab.



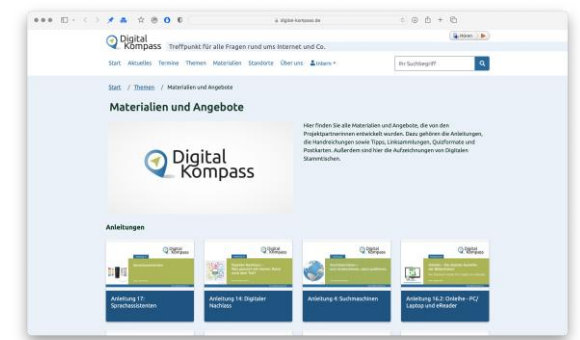
Kurze Anleitung für die Nutzung von Zoom – Telefonica:

Die Kurzanleitung zur Nutzung von Zoom gibt einen Überblick über die Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen, um Zoom nutzen zu können. Darüber hinaus werden die wichtigsten Begriffe und Funktionen knapp erklärt, ohne dabei in die Tiefe zu gehen.



Mein Tablet und ich – Stiftung digitale Chancen:

Wie man ein Tablet bedient und wie man es nach eigenen Interessen und Bedürfnissen nutzen kann, wird in der Broschüre "Mein Tablet und ich" veranschaulicht.



Methoden-, und Materialsammlung "Digital Kompass"

Hier finden Sie diverse Anleitungen, Tipps und Leitfäden der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) zu finden. einzelne Apps und Dienste (u.a. Reiseplanung, Cloud Computing)



Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das zweite Modul unseres Online Trainings erfolgreich abgeschlossen!

Haben Sie Interesse an Modul 3 "Praktische Methoden und Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen, selbst in Ihrer Nachbarschaft/Stadt aktiv zu werden"? Bitte klicken Sie unten auf Modul 3.