



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

Freistaat  **Thüringen**  **Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie**

PROJEKTRÄGER

 **Landesfilmdienst
Thüringen e.V.
Zentrum für
Medienkompetenz
und Service**

ERKLÄRUNG ZU DEN GRAFIKEN



Unterstützt das Betriebssystem
IOS, also Apple-Geräte



Nein



Unterstützt das Betriebssystem
Android, also Samsung, Huawei,
Motorola etc.



Ja

Grafiken: Pixabay



1 UNTERHALTUNG & ZEITVERTREIB

BRAIN IT ON!



Das Spiel *Brain It On!* ist ein Ratespiel, in welchem verschiedene Aufgaben durch Geschick und logischem Denken gelöst werden müssen. Dazu müssen Gegenstände in bestimmte physikalische Positionen gebracht werden indem zum Beispiel eine Hilfslinie mit dem Finger gezogen wird. Es gibt dabei sowohl leichtere, als auch schwierigere Kategorien.

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN:



LUMOSITY



Das Spiel *Lumosity* ist dafür entwickelt worden, die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren. Dafür können täglich verschiedene Aufgaben absolviert werden, um das Gehirn regelmäßig durch Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Flexibilitätsübungen zu stärken. Das Spiel schneidert Ihnen auf Ihr Alter und Kompetenzgrad passgenaue lösbare Aufgaben zu, um sich Ihren Stärken, aber auch Schwächen anzupassen. Beispiele hierfür sind u.a. den Nachfolger einer bestimmten Form vorherzusagen oder auch den Zeitpunkt eines springenden Gegenstandes zu erkennen. Laut Hersteller, kann nach 10 Wochen regelmäßigem Trainings, verbesserte Leistungsfähigkeit erkennbar werden.

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN:





2 DIGITALE KOMMUNIKATIONSMÖGLICHKEITEN

WHATSAPP



WhatsApp ist die meistgenutzte App, um über das Internet kostenlos Nachrichten verschicken zu können. Sie können über WhatsApp nicht nur Textnachrichten verschicken, sondern auch Audionachrichten, Bilder und Dateien. Auch können Sie in der App mit Ihren Liebsten nicht nur „normal“ telefonieren, sondern auch per Videoanruf. Somit haben Sie viele verschiedene Möglichkeiten, um mit Freund*innen und/oder der Familie über den digitalen Weg in Kontakt zu bleiben. Da WhatsApp zu dem US-Unternehmen Facebook gehört, verlangt die App durch das Herunterladen viele Daten von Ihnen, wie bspw. die Berechtigung auf Fotos, Kontaktdaten oder den Standort zugreifen zu können.

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN:



THREEMA



Threema ist die datensichere Alternative zu WhatsApp. Zwar kostet die App einmalig knapp 3-4 € beim Herunterladen (je nachdem ob iOS oder Android), die Betreiber versprechen hierfür aber maximale Sicherheit. Der Unterschied zu WhatsApp ist, dass bei Threema Ihre Daten nicht auf einem zentralen Server abgelegt werden. Somit sind sie für Außenstehende nicht leicht zu „klauen“. Auch verlangt die App keinen Zugriff auf Daten, die nicht ausdrücklich für die Nutzung von Threema gebraucht werden. Die App bietet alle Funktionen an, die Ihnen auch bei WhatsApp zur Verfügung stehen (bisher außer Videotelefonie). Ein Nachteil ist leider, dass Sie Threema nur mit Kontakten nutzen können, die ebenfalls diese App heruntergeladen haben.

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



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



POSTANDO



Mit *Postando* kann man sowohl am Computer/Laptop, als auch als App eine Postkarte erstellen. Dafür können Sie ein selbst fotografiertes Foto in die App bzw. auf die Webseite laden und Postando verwendet dieses dann als Deckblatt Ihrer Postkarte. Nun können Sie noch einen Text verfassen, die Adresse des Empfängers angeben und Postando kümmert sich um den Rest. Das bedeutet, dass Postando Ihre selbst erstellte Postkarte druckt, mit einer Briefmarke versieht und diesen dann auf den offiziellen Weg über die Post verschickt. Das gestalten sowie das versendet der Postkarte kostet 1,99€ pro Karte. 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.

Webseite:
www.lieferando.de

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



KOSTEN: 1,99€ PRO KARTE

3 DIGITALE BILDUNG & HILFESTELLUNGEN

DIGITAL KOMPASS



Bei dem *Digital-Kompass* handelt es sich um eine Webseite, die sich auf kostenfreie Angebote rund um das Thema der digitalen Medien spezialisiert hat. Zielgruppe dabei sind Senior*innen. Nicht nur über die Webseite können Sie hierbei Bildungsangebote wahrnehmen, sondern auch an ca. 75 Standorten deutschlandweit mediale Angebote nutzen und ausprobieren. Der Digital-Kompass beschreibt sich selbst als „*ein Treffpunkt für persönlichen Austausch und für Schulungen vor Ort sowie online und um Informationsmaterialien zu erhalten*“ (Quelle: digital-kompass.de). Sie finden dort momentan viele Schulungen die online stattfinden als Ersatz für digitale Stammtische vor Ort, die wegen des Corona-Virus ausfallen müssen.

Webseite:
www.digital-kompass.de

WERBUNG:

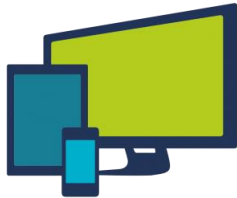


KOSTEN:





LEVATO



Auch Levato ist eine Webseite, die durch kleine sympathische Erklärvideos, der Zielgruppe der Senior*innen die digitale Welt näherbringen möchte. Hierfür sind die Erklärvideos als einfache und verständliche Bedienungsanleitungen, bspw. über die Bedienung zu WhatsApp oder was ein Browser ist, aufgebaut.

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.

Webseite:
www.levato.de

WERBUNG:



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

4 SOLIDARITÄT

WIR GEGEN CORONA

*Wir gegen
 Corona*

Wirgegencorona ist eine Webseite, die sich auf die Nachbarschaftshilfe vor Ort spezialisiert hat. Hierfür können sich sowohl Menschen, die durch die Corona-Pandemie auf Unterstützung angewiesen sind, als auch Menschen, die helfen wollen, registrieren. Die Hilfesuchenden geben dabei auf der Webseite an, was sie benötigen und die Helfenden, wie sie Unterstützung leisten können. Beispiele hierfür sind einkaufen gehen, Medikamente abholen, mit dem Hund spazieren gehen usw.

Webseite:
www.wirgegencorona.com

WERBUNG:



KOSTEN:





ELLA-LASTENRAD



**LASTENRÄDER
FÜR ERFURT**

Auch die *Ella-Lastenräder* haben sich in der Corona-Pandemie zum Ziel gesetzt, Hilfesuchenden in der Krise zu unterstützen. Ob einkaufen gehen oder auch die Medikamente abholen – die Helfenden stehen dabei in Erfurt zur Seite.

Menschen, die die Hilfe benötigen, können sich vormittags zwischen 9 und 12 Uhr telefonisch, per Mail oder in verschiedenen sozialen Netzwerken wie bspw. Facebook oder Instagram bei den Verantwortlichen melden und es wird versucht, noch am selben Tag die Erledigungen zu bewerkstelligen.

Die Helfenden legen die Lieferung vor der Tür ab, klingeln, warten mit viel Abstand auf das Öffnen der Tür und die Betroffenen können dann ebenfalls ihr Bargeld dort ablegen. Allerdings kann auch digital per PayPal oder als Echtzeitüberweisung bezahlt werden.

E-Mail:

hello@ella-lastenrad.de

Telefon: 0174 6850375

WERBUNG:



KOSTEN:



5 EINKAUFSHILFEN - LEBENSMITTEL UND HAUSHALTSWAREN



DER REWE LIEFERSERVICE

Der REWE Lieferservice bietet Ihnen an, die Produkte des Marktes online zu bestellen und Ihnen für eine Gebühr zwischen 0 und 5,90€ (je nach Liefertermin und Liefergebühr) nach Hause liefern zu lassen, egal in welchem Stockwerk Sie wohnen. Hierbei können Sie alle Produkte bestellen, die es auch im REWE-Markt bei Ihnen um die Ecke geben würde. Zuletzt legen Sie noch einen Liefertermin fest. Dieser kann von Montag bis Freitag von 7-22 Uhr sein.

Webseite:

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

WERBUNG:



KOSTEN: LIEFERGEBÜHR
ZW. 0 UND 5,90€



MYTIME.DE



Auch *myTime.de* bietet Ihnen eine kontaktlose Lebensmittel-lieferung nach Hause an. So bestellen Sie auch hier Ihre Lebensmittel und Haushaltswaren bequem online von zu Haus und bekommen diese ebenfalls direkt vor die Wohnungstür geliefert. Falls Sie keinen Laptop oder Computer zur Hand haben sollten, können Sie auch per Smartphone oder Tablet bestellen. Trockene Produkte werden mit DPD/DHL gegen eine Gebühr von 4,99€ geliefert, Kühl- und Tiefkühlprodukte gegen eine Gebühr von 5,90€. Laut *myTime.de*, soll so die „Frischegarantie“ (Quelle: *mytime.de*) gewährleistet werden.

IOS/ANDROID?



WERBUNG:



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

Webseite:

mytime.de

LIEFERANDO



Lieferando hat sich darauf spezialisiert, alle Essen-Lieferservice bei Ihnen in der Stadt zu bündeln. Das können sowohl die besten Restaurants, als auch Imbisse sein. Somit können Sie aus einer Vielzahl von Bestelldiensten auswählen und auf einem Blick erkennen, ob diese gerade offen haben und welche Bezahlmethoden diese anbieten. Sobald Sie sich für einen Lieferdienst entschieden haben, können Sie sich online über Lieferando die Speisekarte anschauen und bestellen. Jeder Lieferdienst legt sich hierfür selbstständig seine Lieferkosten fest (in der Regel zwischen 0 und 2-3€) und einen Mindestbestellwert (in der Regel zwischen 10/15€ und 20€). Lieferando gibt es ebenfalls als App. Sie können also auch bequem per Smartphone oder Tablet bestellen.

IOS/ANDROID:



WERBUNG:



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

Webseite:

www.lieferando.de