

SNU-JOURNAL

Ausgabe 2

Informationsblatt des SeniorenNetz Uttenreuth

August 2004

INHALT

Seite - 1
Editorial

Seite - 2
Wolf Grüner
**Das SeniorenNetz Uttenreuth –
Wie es wurde, was es ist**

Seite - 3
Albert Kreutzer
**Die Kursaktivitäten des SNU
in Zahlen**

Seite - 4
Marcel Plechaty
**Neue IKT-Initiativen
für Ältere in Bayern**

Seite - 5
Arno Makowsky
Digitale Verwirrung

Seite - 6
Helmut Barthelmes
**Fit bleiben im Alter –
aber mit Köpfchen**

Seite - 7
Klaus Rubbert
**Meine Erfahrungen als Kursleiter
von Einsteigerkursen**

Impressum

Seite - 8
Kursprogramm Sept.-Dez. 2004

Vernetzen und Lernen – Eine Daueraufgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass wir Ihnen die 2. Ausgabe unseres SNU-Journals präsentieren und Sie darin umfassend über den bisherigen Werdegang des SeniorenNetz Uttenreuth informieren können. Dabei sind wir selber erstaunt, was in knapp 18 Monaten mit verhältnismäßig bescheidenen Mitteln alles auf die Beine gestellt werden konnte. Das spiegelt sich eindrucksvoll in der abgedruckten Statistik unserer Kursaktivitäten wider. Die Zahlen machen Mut, den eingeschlagenen Weg weiterzuverfolgen. Vernetzen und Lernen bleibt unsere Devise und Daueraufgabe auch fürderhin.

„Vernetzen + Lernen“ ist gleichermaßen die Zielvorgabe der Projektgruppe FIM-Neues Lernen an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. In einem Hintergrundartikel erfahren wir etwas über die Anfänge und Zielsetzungen dieses erfolgreichen Projekts, das in Erlangen seinen Ausgang nahm und sich anschickt, deutschlandweit eine Vorbildfunktion zu übernehmen.

Wundersame Welt von Multimedia – wie groß ist die „digitale Verwirrung“, die sie anstiftet? Erleben wir mit, wie der Autor dieses Artikels an einem alltäglichen Beispiel zu einer erleuchtenden Erkenntnis kommt, die fast jeder von uns verblüfft nachvollziehen kann. Wenn das nicht möglich ist, haben Sie die Chance, in unserem Arbeitskreis Multimedia auch nach fortgeschrittenen Lösungen zu suchen.

Auch in dieser Journalausgabe berichten wieder Tutoren über ihre Arbeit und erläutern die von ihnen dargebotenen Kurse. So erfahren wir etwas über die Erfahrungen mit Einsteigerkursen, und wir lassen uns von ganz neuen Möglichkeiten überzeugen, die es uns erlauben, auch im Alter stets fit zu bleiben.

Was wir besonders hervorheben möchten: Mit großzügiger Unterstützung der Gemeinde wurde das Internet-Café, das uns auch als Schulungsraum dient, renoviert und hat einen robusten Laminatboden bekommen. Es darf jetzt auch kräftig mit den Füßen gescharrt werden, wenn der Computer wieder einmal abgestürzt ist und andere Probleme zu nerven beginnen, ohne dass gleich die Späne fliegen. Auch der Unmut muss einmal ein Ventil finden – in erster Linie soll das gemeinsame Lernen aber wie bisher vor allem Spaß und Freude machen.

Der Sommer neigt sich langsam seinem Ende zu. Wir wünschen Ihnen noch viele schöne Urlaubstage und freuen uns auf ein Wiedertreffen im Herbst bei unseren neuen Kursaktivitäten.

*Herzlichst
Ihr SNU-Team*

Das Seniorennetz Uttenreuth – Wie es wurde, was es ist

An einem Tag im Oktober 2002 – ja, schon wieder fast zwei Jahre her – da war es soweit: In Uttenreuth wurde eine absolute Neuigkeit vorgestellt: Ein Internet-Café für Senioren!

Die über alle Erwartungen zahlreich erschienenen Interessenten füllten vollständig den oberen der beiden Klassenräume in der ehemaligen Schule in der Esperstr. 18 A. Aus den Begrüßungen und Ansprachen konnte der aufmerksame Zuhörer erahnen, welche unterschiedlichen gesellschaftlichen Stellen bis zu diesem Tag beteiligt gewesen sein mussten, um so etwas zuwege zu bringen: Die Gemeinde Uttenreuth, die Universität Erlangen-Nürnberg (FIM-Neues-Lernen), das Bayerische Rote Kreuz (Kreisverband Erlangen-Höchstädt), das SeniorenNetz Erlangen (im Folgenden SNE) und natürlich die Initiatoren aus Uttenreuth selbst.

Am Anfang war eine Studie

Als die Erlanger Presse im April 2002 über das erfolgreiche fünfjährige Bestehen des Seniorennetzes Erlangen berichtete – aus Anlass der Übergabe einer zweijährigen Studie an das bayerische Sozialministerium –, da muss die Idee, ein ähnliches Netz auch in Uttenreuth aufzuziehen, bei den Initiatoren schon ziemlich konkrete Formen angenommen haben.

Die Studie war im Auftrag des Ministeriums von der Universität Erlangen durchgeführt worden mit dem Ziel, Möglichkeiten, Verfahren und Erfolgsaussichten zu untersuchen, ältere Menschen, die während ihres Berufslebens kaum mit Computern in Berührung gekommen waren, an die Nutzung moderner Kommunikations- und Informationstechniken heranzuführen.

Die Voraussetzungen für ein solches Seniorennetz waren in Erlangen besonders günstig aufgrund der hier vorgegebenen Struktur der beiden großen Arbeitgeber, nämlich den vorwiegend aus Forschungs-, Entwicklungs- und Konstruktionsabteilungen bestehenden Erlanger Standort des Hauses Siemens und der Universität mit ihren geistes- und naturwissenschaftlichen Fakultäten.

Somit war der Gedanke nahe liegend, dass auch in Uttenreuth, einer Pendlergemeinde am Rande der Großstadt Erlangen, eine tragfähige Basis für ein solches Netz vorhanden sein müsste. Das integrative Potenzial dieser Initiative gerade in einem überschaubaren Gemeinwesen wurde schon frühzeitig von den auch politisch engagierten Initiatoren – zwei Damen aus der Frauenunion – hoch eingeschätzt.

Planungen und Durchbruch

Vordergründig erscheinen die notwendigen Voraussetzungen eigentlich trivial: Ein Raum, einige Computer und ein paar Leute, die – natürlich ehrenamtlich – sich um den Betrieb kümmern.

Für praktisch veranlagte, auf effiziente Ressourcennutzung abzielende Gemüter war die damals neu mit Computern ausgestattete Grundschule der erste Ansatz für zwei dieser drei notwendigen Voraussetzungen. Aber wenn frische neue Ideen mit straff regulierten Institutionen zusammenprallen, dann türmen sich Hürden auf, deren Abtragen viel Zeit und Mühe erfordern würde. Abgrenzung der Verantwortungen, Sicherheitsfragen, Haftungsprobleme, Verwaltungsvorschriften sind nur einige Stichworte, die einem da so in den Sinn kommen.

Der Durchbruch kam mit der Idee des Uttenreuther Bürgermeisters, den bisher ungenutzten Dachboden im alten Schulgebäude herzurichten. Mit seinem persönlichen Einsatz – wozu sicher viele Einzelgespräche gehört haben mögen – und flankiert von Präsentationen der Initiatoren und der Universität, machte sich auch der Gemeinderat das Projekt zu Eigen und beschloss hier Nägel mit Köpfen zu machen und die Kosten für den Ausbau zu übernehmen.

Wie solide die Nagelköpfe geworden waren, davon konnten sich die vielen Besucher nach den Eröffnungsansprachen durch eigenen Augenschein überzeugen: Der Raum hell und freundlich,

mit einem kontrastreich hervorgehobenen Dachstuhlgebälk, hinter dem die umfangreiche, funktionsgerechte Elektroinstallation für die Computerarbeitsplätze kaum auffällt. Nur schon etwas in Computerdingen versiertere Augen bemerkten die zusammengewürfelten Computer unterschiedlicher Bauart und unterschiedlichen technischen Standes; aber so waren sie halt über Spenden und Ausmusterungen zusammengekommen. Ebenfalls nicht sichtbar der stunden- und tagelange Einsatz des technischen Teams des Seniorennetzes Erlangen, der notwendig war, um diese bunte Mischung der PC zumindest softwaremäßig auf ein möglichst einheitliches technisches Niveau zu bringen, sie untereinander zu vernetzen und Internetverbindungen herzustellen.

Zwei weitere Fragen galt es, in der Vorbereitungsphase zu bearbeiten: Welche organisatorische Form sollte die Initiative bekommen und würde man genug Tutoren mobilisieren können, um ein ausreichendes Kursprogramm bieten zu können?

Vorbild SeniorenNetz Erlangen

Zum ersten Punkt wurde nach Untersuchung verschiedener Möglichkeiten schließlich die Form der Außenstelle des Seniorennetzes Erlangen gewählt. Das heißt: auch für das Seniorennetz Uttenreuth wird die Trägerschaft vom Kreisverband Erlangen-Höchstädt des Bayerischen Roten Kreuzes übernommen.

Für das erste Kursprogramm gaben noch mehrere Tutoren vom SNE Starthilfe, aber es konnten auch einige neue aus dem Uttenreuther Umfeld gewonnen werden, und das war auch notwendig, da die Resonanz beim ersten Einschreibetermin der am Eröffnungstag in nichts nachstand: Alle angebotenen Kurse waren ausgebucht, für einige wurden sogar zeitweise Wartelisten geführt!

Was hier in der Erzählung wie eine geordnete Abfolge von Schritten aussieht, war in Wirklichkeit ein Jonglieren mit mehreren Bällen und mehreren Akteuren, und das über Monate hinweg! Es war dabei sicher hilfreich, dass einige Mitwirkende in ihrer früheren Berufszeit den Umgang mit Projektsteuerungsinstrumenten wie Checklisten und Terminplänen gelernt hatten und diese auch

spätestens seit der Gründungssitzung im Juli 2002 anwandten, was die Übersicht über die vielen zu beachtenden Dinge erleichterte. Aber unter dem Strich ist immer noch das persönliche Engagement jedes einzelnen Mitwirkenden ausschlaggebend für den Erfolg einer solchen Initiative.

Das Wagnis wurde ein großer Erfolg

Inzwischen kann SNU auf die Mitarbeit von 15 Tutoren zählen, die dreimal im Jahr ein ebenso großes Kursangebot ermöglichen. Aus der Zusammensetzung der bisher über 200 Kursteilnehmer lässt sich ablesen, dass der Bekanntheitsgrad des Seniorennetzes Uttenreuth über die Gemeindegrenzen hinausgeht und dass auch im achten Lebensjahrzehnt das Werkzeug Computer interessante Möglichkeiten eröffnet.

Neben dem Angebot von Kursen, die zwangsläufig einen formalisierten Ablauf haben, gibt es seit Beginn des Jahres 2004 die Möglichkeit, die vielfältigen Aspekte der digitalen Fotografie und der Bild- und Videobearbeitung in einem zwanglosen Arbeitskreis auszuloten.

Aus dem hohen Anteil (über 60%) von weiblichen Kursteilnehmern hat sich außerdem eine Frauengruppe gebildet, die gemeinsam interessierende Themen an einem dafür reservierten Nachmittag behandelt.

Zuversichtlich den Weg weitergehen

Für die Akteure der ersten Stunde dürfte es zur Genugtuung reichen, mit dem fulminanten Start nicht nur ein Zeichen gegen Zweifler und Bedenkenträger gesetzt zu haben, sondern fast zwei Jahre später zu sehen, dass sich das Seniorennetz Uttenreuth eines ungebrochenen Zuspruchs erfreut, was wiederum für die heute Mitwirkenden eine Verpflichtung bedeutet, sich weiterhin für das Gedeihen des Seniorennetzes Uttenreuth einzusetzen.

Wolf Grüner

Die Kursaktivitäten des SeniorenNetz Uttenreuth in Zahlen

Zahlenwerke sind meistens etwas für Statistiker und finden selten geneigte Leser. Aber sie eröffnen doch manch tieferen Einblick in die „inneren Daten“ einer Organisation und sind zugleich Grundlage für Bewertungen, Einschätzungen und neue Planungsvorhaben.

Wir sind daher einmal der Frage nachgegangen, wie viele Kurse wir seit Aufnahme der Aktivitäten durchgeführt und wie viele Teilnehmer die Angebote genutzt haben. Dabei sind recht interessante Ergebnisse herausgekommen.

Alle Altersgruppen vertreten

Den ersten Kurs startete das SNU am 13.01.2003, und mit Beendigung des diesjährigen Sommer-Trimesters im Juli 2004 gaben unsere Tutoren insgesamt 685 Kursstunden, die von 220 Teilnehmern in Anspruch genommen wurden, davon 60% Frauen. Diese Kursteilnehmer haben teilweise mehrere Kurse belegt, sodass die Belegungszahl dadurch korrekt auf 410 steigt.

Der hohe Frauenanteil hat uns überrascht, zeigt er doch, dass gerade die Seniorinnen offen sind für die neuen multimedialen Medien und den Umgang mit dem PC und dem Internet nicht scheuen. Oftmals sind sie sogar die treibende Kraft.

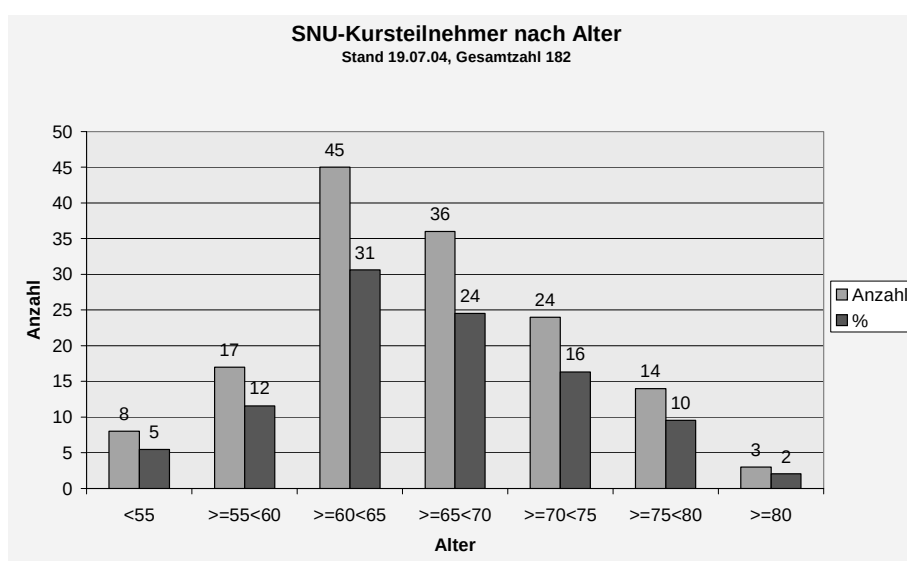
Wenn wir die Teilnehmerzahlen differenziert betrachten und sie verschiedenen Altersgruppen zuordnen, ergibt sich folgendes Bild:

Die Altersgruppe zwischen 60 und 70 Jahren dominiert in der grafischen Darstellung und stellt mit 55% den höchsten Anteil der Teilnehmer. Die über 70-jährigen beweisen mit 28%, dass sie noch längst nicht zum alten Eisen gehören und die Herausforderung der Mediengesellschaft aktiv annehmen. Die Gruppe der 55-bis 60-jährigen ist mit 12% der Teilnehmer ausgewiesen, nur 5% sind jünger als 55 Jahre alt.

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene besonders beliebt

Interessant ist auch, wie sich die Teilnehmer auf die verschiedenen Kursangebote verteilen, wobei zu berücksichtigen ist, dass nicht alle Kurse von Anfang an angeboten wurden, sondern im Laufe der Zeit erweitert und durch andere ergänzt wurden, um den Nachfragen gerecht zu werden. Aber die Zahlen sagen sicher etwas aus über die Interessenschwerpunkte der Kursbesucher.

So wurden die Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene von 35 % aller Kursbesucher belegt. Für die Anwendungsprogramme *Word*, *Excel*, *PowerPoint* und *Bildbearbeitung* interessierten sich 22%



der Teilnehmer. Internetkurse rangieren mit 16% an dritter Stelle. Der Rest von 27% verteilt sich auf Homebanking, Systempflege, Gehirntraining und andere.

Neben den Kursen hat das SNU weitere Aktivitäten ins Leben gerufen, so zum Beispiel die FrauenNetz Gruppe, die sich lebhaften Zuspruchs erfreut. Digitalfotografen und Videofilmer finden eine geeignetes Podium im Arbeitskreis Multimedia, und ein Internet-Café steht Interessenten zur Verfügung, die ihre neu erlernten Kenntnisse in der Praxis erweitern und das Internet erforschen wollen. Außerdem berät das SNU bei PC-Problemen und bietet nach Vereinbarung Hilfe zur Selbsthilfe, sei es beim Kauf eines neuen PC, bei Einbau und Konfiguration neuer Komponenten, bei Software-Installationen, beim Internetzugang, bei Computer-Abstürzen und Virenproblemen.

SNU-Strukturen

Alle Aufgaben werden von derzeit 20 ehrenamtlichen Mitarbeitern gemeinsam geleistet, die als Tutoren, Leiter von Arbeitskreisen oder in anderer Weise ihre speziellen Kenntnisse für das Seniorennetz zur Verfügung stellen. Ein Kreis von bis heute 68 Fördermitgliedern stellt durch einen Jahresbeitrag und Spenden sicher, dass die Arbeit auch finanziert werden kann. Dazu tragen auch die Kursgebühren der Teilnehmer bei. Nur so sind wir in der Lage, die laufenden Kosten wie Miete und andere für unser Domizil in der „Alten Schule“ in Uttenreuth aufzubringen.

Den größten Teil der Kosten verschlingen die Beschaffung von Hard- und Software. Inzwischen konnten wir den Großteil unserer mühsam aufgepöppelten Computer durch Neuanschaffungen ergänzen und die veralteten Röhrenmonitore durch moderne Flachbildschirme ersetzen. Dadurch wird das Arbeiten mit den Geräten einfacher und macht auch mehr Spaß. Weitere Anschaffungen sind geplant.

Die Kursteilnehmer kommen überwiegend aus der Verwaltungsgemeinschaft Uttenreuth (ca.80%), aber auch Teilnehmer aus den Nachbargemeinden sind bei uns immer willkommen, die das Angebot gerne annehmen, wie sich gezeigt hat.

Neue Kurse nach der Sommerpause

Im September beginnt das 3. Kurstrimester 2004, und wieder werden viele interessante Kurse angeboten. Die Einschreibung findet am 20. September, von 15–17 Uhr, in der Alten Schule in Ut-

tenreuth, Esperstraße 18 A statt. Auch Interessenten für die Arbeitskreise FrauenNetz und Multimedia können sich beraten und einschreiben lassen. Gerne informieren wir auch über unsere anderen Aktivitäten, wie Internet-Café und Hilfe zur Selbsthilfe. *Albert Kreutzer*

Strategien zur Erschließung und Entwicklung neuer IKT*-Initiativen für Ältere in Bayern

In Fortführung der Aktivitäten des Projekts „Weiterentwicklung bayerischer IKT-Initiativen für Ältere“ hat FIM-NeuesLernen der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg beim Bayerischen Staatministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, die Förderung einer Verlängerung des Projektes „Vernetzen+Lernen“ mit der Dauer von 1.9.2004 bis 31.8.2005 beantragt.

Rahmenbedingungen

Die Dynamik und Dramatik des demographischen Wandels mit all seinen Konsequenzen tritt verstärkt in das Bewusstsein der Gesamtbevölkerung und auch in das der Entscheider. Dabei ist das Bewusstsein dafür gewachsen, dass erhebliche Anstrengungen nötig sind, um auf der einen Seite Seniorinnen und Senioren für Möglichkeiten der neuen Technologien zu interessieren und Schwellenängste abzubauen und auf der anderen Seite entsprechende Angebote zu etablieren.

Bayern ist auf diesem Weg schon ein gutes Stück vorangekommen. Durch eine kontinuierliche Förderung entsprechender Aktivitäten seit dem Jahr 1999 konnte in Bayern ein Netz von Senioren-Computer-Initiativen entstehen. Diese haben sich 2003 zum Dachverband des Bayerisches SeniorenNetzForums e.V. (BSNF e.V.) zusammengeschlossen, der europaweit seinesgleichen sucht. Sowohl von der Konzeption als auch von der Umsetzung her ist der entwickelte Ansatz modellhaft: das bayerische Modell beruht auf den Prinzipien Dezentralität, lokale Initiative und Einbettung, Eigenverantwortung und Nachhaltigkeit, die in dieser Weise weder in anderen Bundesländern noch im europäischen Ausland vorzufinden sind.

Erreichte Ziele

Das Ziel, die bayerische Vernetzung zu stabilisieren, konnte bereits über verschiedene Entwicklungsschritte hinweg

realisiert werden, die 2003 in die formelle Gründung eines Dachverbandes als eingetragener gemeinnütziger Verein mündeten. Weitere wichtige Komponenten waren die konzipierten, organisierten und beschickten Veranstaltungen wie diverse Tagungen und Messen. Die Strategie der dezentralen Verankerung von Initiativen, gestützt auf hohe Eigenverantwortung von Seniorinnen und Senioren und getragen durch vorbildlichen ehrenamtlichen Einsatz hat mit ca. 50 entstandenen Initiativen, von denen derzeit 12 im BSNF Mitglied sind, beste Früchte getragen. Es ist mittlerweile eine solide Basis für die weitere Entwicklung vorhanden.

Ein weiteres Ziel des Projektes bestand darin, im Kontext des SeniorenNetz Erlangen (SNE) die Einbindung von Elementen des eLearning in die Qualifizierung von Seniorinnen und Senioren zu erproben. Von Seiten des FIM-NeuesLernen wurde die Anpassung einer Open Source Kommunikations- und Lernplattform an die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren geleistet, sowie die Schulung und Begleitung der Tutoren und das technische Kursmanagement. Die Ergebnisse der ersten Durchführung sind in der Auswertung, die zweite Durchführung im zweiten Kurstrimester 2004 ist in Vorbereitung. Das SNE ist bundesweit die erste und einzige Senioren – Computerinitiative, die eine derartige Plattform zur Unterstützung von Seniorenkursen nutzen kann.

In Kooperation mit verschiedenen Projekten und Einrichtungen wird momentan versucht, auch solche Personenkreise in die SNE-Aktivitäten einzubeziehen, die in diesem Bereich höhere Zugangshürden überwinden müssen, also z.B. Randgruppen und Bewohner von Altersheimen. Auf diesem Wege konnte bereits einigen hundert älteren Personen in Fragen der IT-Nutzung weitergeholfen werden.

Des Weiteren wird angestrebt, auch auf europäischer Ebene zu kooperieren.

Geplante Aktivitäten und Ziele

Die Dauer des im Auftrag des bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen beantragten Projekts soll zunächst ein Jahr von September 2004 bis August 2005 betragen. Eine Verlängerung um ein weiteres Jahr erscheint zur Stabilisierung der Ergebnisse sinnvoll.

Alle im folgenden aufgeführten Unterstützungsaktionen werden in enger Zusammenarbeit mit dem BSNF e.V. und seinen Mitgliedern geschehen. Gesamtkonzeption, Koordination, Coaching, wissenschaftliche Begleitung und eine Reihe von Infrastrukturleistungen obliegen FIM-NeuesLernen. Im Rahmen des Projektes können Diplom/Magisterarbeiten und Praktikanten betreut werden. Der Träger des Projektes ist FIM-NeuesLernen an der Universität Erlangen-Nürnberg.

Allgemein formuliert hat das Projekt das Oberziel, das bereits Entstandene strategisch weiterzuentwickeln, weiße Flecken in Bayern schließen zu helfen und übertragbare Modelle des Anschubs und der Weiterentwicklung von Initiativen in diesem Bereich zur Verfügung zu stellen. Dabei werden strikt Prinzipien der Dezentralität und Eigenständigkeit verfolgt. Unterstützungsmaßnahmen werden nur dort eingeleitet, wo ein glaubhaftes regionales oder lokales Interesse manifest wird. Dies kann sich entweder in unterstützenden Organisationen, Personen, gestellten Infrastrukturen oder Finanzmitteln konkretisieren.

Des Weiteren soll im Rahmen dieses Projektes eine mobile, flexible Demonstrations- und Schulungseinheit aufgebaut werden, die allen dem Projektziel entsprechenden interessierten Initiativen

und Einzelpersonen zur Verfügung stehen soll.

Außerdem sollen Know-How-Transferaktivitäten von BSNF-Mitgliedern zur Beförderung neuer Initiativen unterstützt werden. Ein Unterstützungssystem durch BSNF-Mitglieder wird organisiert, das gewährleistet, dass Sondierungen des Terrains und Gespräche mit Schlüsselpersonen in interessierten Regionen stattfinden können, dass Beratung und Betreuung im Sinne von Patenschaften gewährleistet werden kann und dass kurzfristige Schulung organisiert werden kann. Es wird angestrebt, dass im Projektjahr fünf neue Initiativen zum Laufen gebracht werden.

Weiterhin ist die Organisation sowie die Teilnahme an Veranstaltungen geplant, um die bereits bestehende Vernetzung aufrecht zu erhalten und auszuweiten. Wie bisher soll pro Jahr eine Fachtagung in jeweils einer anderen bayerischen Region organisiert werden. Ein weiteres wichtiges Ziel besteht in der Entwicklung eines Handbuchs zur Gründung von Senioren-Computerinitiativen. Dies soll zum Einen aus einer Sammlung von „best practice“-Beschreibung der

bereits erfolgreich aufgebauten Initiativen und zum anderen aus einem Ratgeber bestehen. Der Ratgeber-Teil soll notwendige und mögliche Schritte beim Aufbau sowie Alternativen bezogen auf Dimensionen wie Einbettung, Förderer, Organisation, Angebot, Technik, Finanzierung, Kooperationen etc. vorschlagen.

Außerdem wird die Organisation und Durchführung von überregionalen Weiterbildungsstrategien (train the trainer) angestrebt, die für den Aufbau und erfolgreichen Betrieb von Initiativen notwendig sind.

(* IKT = Informations- und Kommunikations-Technologie)

Kontakt

Marcel Plechaty M.A.

Projektleiter

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
FIM-NeuesLernen

Fon: 09131.507292, Fax: 09131.8524738
E-Mail: Marcel.Plechaty@fim.uni-erlangen.de

<http://www.fim.uni-erlangen.de>

<http://www.bsnf.de>

Wundersame multimediale Welt: „Digitale Verwirrung“

Die digitale Welt umfasst nicht nur Computer und Internet, sondern erstreckt sich auf immer mehr Lebensbereiche. Der Autor dieses Artikels schildert in launigen Worten die Begegnung eines Fotonovizen mit einer Digitalkamera und empfindet nach, wie es sicher vielen von uns ähnlich ergangen ist ...

Irgendwann musste es passieren, das war klar. Irgendwann würde ich zuschlagen und viele hundert Euro ausgeben, um nicht der letzte Mensch in dieser Stadt zu sein, der keine Digitalkamera besitzt. Warum das unbedingt sein muss? Keine Ahnung, aber im Moment kaufen sich alle diese Kameras, so wie vor zwei Jahren alle mit diesen silbernen Rollern herumfahren mussten und sich vor zwanzig Jahren niemand ohne Walkman blicken lassen durfte. Lächerlich, dieser Konsumzwang! Unmöglich, diese Anpasstheit an den Massengeschmack! Gestern habe ich mir eine Digitalkamera gekauft.

Kann sein, dass ein derartiger Lustkauf für manche Menschen die vorläufige Erfüllung aller ihrer geheimen Wünsche bedeutet (Kollege R. beispiels-

weise stammelt seit Tagen freudig erregt Begriffe wie „Megapixel“, „Memoryflash“ oder „Multimedia Card“ vor sich hin). Bei mir hingegen herrscht der Zustand zunehmender Verwirrung. Fünf Millionen Pixel, optischer Zoom, Slide-Lens-System – was zum Teufel hat das alles zu bedeuten? Fotomotive gäbe es ja genug – hier die Biergartenclique am Chinaturm, dort ein süßes Neugeborenes –, aber wie bekomme ich meinen neuen Apparat flott?

Zugegeben, ich gehöre nicht zu den Leuten, die man als Technikfreaks bezeichnen kann. Mit dem Videorecorder zu Hause haben wir niemals auch nur eine Sendung aufgenommen, weil ich die Anleitung nicht begriffen habe, und im Küchenradio läuft nur Bayern 3, weil ich keine Ahnung habe, wie man ande-

re Sender programmiert. Mit dem Fotografieren war es bis jetzt so, dass ich manchmal im Fotoladen eine so genannte Einweg-Kamera gekauft habe. Man musste durch den Sucher schauen und auf den Auslöser drücken. War der Film voll, gab man gleich die ganze Kamera mit ab. Das war leicht. Und jetzt? Das Bedienungsheft meiner neuen *Canon Digital Ixus 500* hat 161 Seiten, und bereits nach der Lektüre der ersten fünf Seiten ist mir schwindelig.

Warum kapieren alle Menschen um mich herum, wie so ein Teil funktioniert? Überall sieht man Leute mit Digitalkameras herumhantieren, als wäre es nichts! Um es klar zu sagen: Jeder Depp kann mit diesem Ding umgehen, nur ich nicht. Dabei ist es offenbar ganz einfach: Auf nur zwei Seiten im Handbuch wird das Thema „Drücken des Auslösers“ behan-

delt. Komplizierter ist das „Erstellen eines manuellen Weißabgleichs“. Es beginnt so: „Wählen Sie im Menu FUNC den Eintrag AWB aus.“

Nur nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass ich diese schöne, chromblitzende Kamera überhaupt habe – so wie man schicke Handys vor allem deshalb besitzt, um sie im Eiscafé auf der Leopoldstraße lässig auf den Tisch zu legen. Und so langsam kommt man schon darauf, wie's geht. Der Trick ist ganz einfach: Durch den Sucher schauen, auf den Auslöser drücken, Handbuch wegwerfen.

Arno Makowsky

(Mit freundlicher Genehmigung der Süddeutschen Zeitung und der DIZ MünchenGmbH)

Fit bleiben im Alter – aber mit Köpfchen

Dieser Artikel befasst sich mit dem Gehirntraining, eine sanfte und erfolgreiche Trainingsmethode, um sich im Alter fit zu erhalten. Belegen Sie den SNU-Kurs „Superhirn“ und erlernen Sie neue Fähigkeiten.

Wir haben gesehen, dass vor einigen Jahren die geburtenstarken Jahrgänge die Alterspyramide radikal veränderten. Die Bevölkerungszahl schwindet dennoch. Wir werden dazu noch um etliche Jahre älter als früher. Man erwartet in einigen Jahrzehnten 10 bis 15 mal so viele Hundertjährige wie heute. Die Pflegesituation im Alter wird sich daher dramatisch zum Negativen verändern. Damit wird das Thema, „wie sich auf das Alter vorbereiten und wie die Hinfälligkeit um Jahre hinauschieben oder gar vermeiden“, akut. Die Gesellschaft kann es sich gar nicht leisten, an diesem brennenden Thema vorbei zu gehen. Wer kann es dann noch bezahlen?

Das Heft selbst in die Hand nehmen

Gehen wir einer Zweiklassen Gesellschaft entgegen? Was kann getan werden? Ist in der ersten Klasse der aktive Rentner oder die Rentnerin, die sich betätigt, die kompetent ist, die auch im Internet surft, die in Gruppen trainiert? Die zweite Klasse könnte der unbewegliche, der uninformierte Zeitgenosse

bedeuten, der die Zeichen nicht erkennt und dann früh geistig und körperlich altert und wahrlich zum alten Eisen gehört, weil er sein Gehirn nicht fordert? Wie können die Älteren körperliche und geistige Kräfte gewinnen, erhalten – und zwar lange? Wie kann die frühe Pflegebedürftigkeit verhindert werden? Natürlich können sie es alleine versuchen; aber ist es nicht effektiver und wertvoller für uns und die Gesellschaft, wenn wir es in Gruppen tun? „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist die Antwort.

Die Bandbreite unserer geistigen Beweglichkeit vergrößern

Die Wege sind inzwischen bekannt. Die Wissenschaft hat uns bewiesen, dass es für Ältere Sinn macht: sich zu informieren, was man tun kann, den Körper in Form zu bringen, richtig zu essen und zu trinken, das Gehirntraining aufzunehmen, das richtige Trainingsprogramm zu benutzen, mit anderen in einer Gruppe zu üben, psychisch und physisch stärker zu werden und zu bleiben. Neue Methoden der bildlichen Darstellung und

der Molekularbiologie ermöglichen es, festzustellen, was sich im Gehirn beim Denken abspielt. Es gibt heute wissenschaftliche Beweise, dass das Gehirn im Alter eben nicht stark nachlassen muss. Wir können unsere geistige Fitness selbst und positiv beeinflussen, aber nur dann, wenn wir aktive Gehirnzellen haben, die wachstumsfördernde Moleküle erzeugen. Genau wie wir unsere Muskelgruppen bei einem körperlichen Training fordern und zum Wachstum anregen, machen wir es mit Übungen für unser Gehirn: Unsere „Dendriten“ müssen angeregt werden. Sie nehmen die Informationen aus der Umwelt auf.

Wir aktivieren viele verschiedene Gehirnregionen und vergrößern damit die Bandbreite unserer geistigen Beweglichkeit.

Möglichkeiten des Gehirntrainings

Schon 1983 haben Lehl/ Fischer Untersuchungen und Vorschläge für ein Gehirntraining zur Selbsthilfe gemacht. Das Angebot an Büchern und wissenschaftlichen Arbeiten zu diesen Stichworten ist seit dieser Zeit umfangreich geworden und manchmal nicht einfach zu übersehen. Was aber sollten wir wissen, was können wir brauchen, was ist für unser Training effektiv? Die Trainingsgruppe im Seniorennetz ist *die Lösung*. Denn wir ...

- ▶ erhalten oder verbessern unsere Gesundheit und steigern unser Wissen,
- ▶ verbessern unsere Psyche und Konzentration,
- ▶ nehmen (wieder) voll am Leben teil, erhöhen unsere Kompetenz und Kreativität,
- ▶ können besser mitreden und sind wieder mehr angesehen,
- ▶ können selbst etwas für die Gesellschaft tun und Selbsthilfegruppen gründen und –
- ▶ fühlen uns wohl!

Nach Untersuchungen von Dr. Lehl, dem bekannten Erlanger Hirnforscher, kann die Leistung unseres Gehirns vom untrainierten Normalzustand durch intensives, täglich stattfindendes Training (10-15 min) um bis zu 25 % gesteigert werden. Die Leistung fällt aber auch wieder ab, wenn man dann nichts mehr

tut. Stress kann die Leistung erheblich mindern, auch bei Gehirnübungen. Bei passiven Senioren, die sich wirklich „zur Ruhe setzen“ kann das Vorderhirn, der Sitz unserer Intelligenz, nach Untersuchungen um bis zu 25 % schrumpfen. Wortfindungsstörungen, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel sind dann an der Tagesordnung. Lebenslanges Üben ist eben wichtig.

Spaß und Erfolg in der Gruppe – Partner SeniorenNetz Uttenreuth

Deshalb übt und „dehnt“ man mit Worten und Zahlen, die man abliest und merken muss – die „Merkspanne.“ Man steigert dann von 4 Worten oder 4 Zahlen auf 5,6,7,8 Worte oder Zahlen usw. Die zweite wichtige Übung trainiert die Informations-Verarbeitungsgeschwindigkeit. Sie ist entscheidend, wenn neue Aufgaben im täglichen Leben schnell zu lösen sind. Hierbei werden bis zu 20 Zahlen oder Buchstaben so schnell wie möglich gelesen. Man erkennt aus dem Zeitaufwand für das Erkennen und Lesen, wie gut man in Form ist. Ohne großen Aufwand kann man auch Zeitungsartikel für Abstreichübungen benutzen. Man streicht so schnell wie möglich bestimmte Buchstaben oder Endungen mit einem Stift an und zählt dabei.

Übungen zu zweit sind immer leichter und öfter zu beginnen. Deshalb sind Paare bei Übungen nicht die Seltenheit.

Ein leichtes Übergewicht bei den Teilnehmern haben die Frauen, vielleicht geben sie ehrlicher zu, wenn manche Defizite auftreten. Oft wird gefragt, ob das Lösen von Kreuzworträtseln gut für unser Gehirn ist. Diese Frage beantwortet sich von selbst: jede Denk- Rechen- Überlegungsaktion ist wertvoll. Die Verarbeitungsgeschwindigkeit wird allerdings damit weniger trainiert. Die sogenannte Gruppendynamik ist ein Faktor der sehr stark zu werten ist: Man wird angeregt, vergleicht, arbeitet zusammen, hilft einander, feuert sich an, weckt ein bisschen den Ehrgeiz, ohne in ein Schulsyndrom zu kommen.

Deshalb wird nicht nur „trocken“ geübt. Spaßübungen, lustige Rätsel bringen Entspannung und Humor in die Übungsstunde. Man kann nur jedem zwischen 50 und darüber raten, sich zu informieren, einen Kurs zu machen und dann mithilfe der Kursunterlagen weiter zu üben. Stecken Sie die Aufgabenblätter in eine durchsichtige Folie und schreiben Sie darauf mit einem abwischbaren Stift die Lösung. So bleiben die Aufgabenblätter für immer brauchbar.

Machen Sie einen Versuch mit Ihrem Partner SNU. Wenn der Kurs ausgebucht sein sollte, fragen Sie nach einem freien Platz beim SeniorenNetz Erlangen.

Wir haben die Erfahrung!

Helmut Barthelmes

Bestätigung eines Befehls durch das Anklicken von „ok“.

Erstaunen ...

wird hervorgerufen durch die vielen Möglichkeiten bei der grafischen Gestaltung eines Textdokuments.

Große Enttäuschung ...

wenn der bisher geschriebene Text plötzlich vom Bildschirm verschwindet und staunende Anerkennung für den Kursleiter, wenn er alles wieder mit einem Mausklick zurückholt.

Viel Spaß ...

wenn wir zur Abwechslung mit einem Malprogramm eigene bunte Kunstwerke herstellen können.

Große Überraschung,

wenn wir vor Unterrichtsende zur Erheiterung im Internet über Google nach Kochrezepten für ein schnelles Mittagessen suchen oder uns über unseren nächsten Urlaubsort informieren.

Ein Erfolgserlebnis ...

haben die Teilnehmer/-innen, wenn ein selbst geschriebener Brief mit guten Formatierungen aus dem Drucker kommt.

Voraussetzung ...

für den Kurserfolg ist ein fleißiges Üben daheim zwischen den einzelnen Unterrichtseinheiten und ein ständiges Weiterarbeiten und Experimentieren am PC. Man lernt nie aus, und der PC mit seinen vielen Anwendungsprogrammen sorgt immer für neue Überraschungen.

Zum Schluss der kürzeste Computerwitz: „Jetzt kann ich es“.

Klaus Rubbert

Meine Erfahrungen als Kursleiter von Einsteigerkursen

Der Autor hat lange Erfahrungen als Tutor. Er berichtet nicht nur über Schwierigkeiten, sondern versteht es auch, Mut zu machen.

Bei der Abfrage von Vorkenntnissen stellt sich heraus, dass manche Kursteilnehmer noch keine Schreibmaschinenkenntnisse haben, andere aber schon erste Gehversuche am PC gemacht haben. Als Kursleiter bleibt einem dann nichts anderes übrig, als mit der Erklärung der Tastatur zu beginnen und auch die Besonderheiten der PC-Tastatur zu erläutern.

Das Lernziel bei den meisten Teilnehmern ist der Wunsch, einen Brief am PC schreiben zu können.

Wenig Interesse besteht für die Erklärung von Hardware und das Zusammenspiel von Hardware und Betriebsprogrammen.

Schwierigkeiten ...

zeigen sich anfangs bei dem Umgang mit der Maus, vor allen Dingen beim Doppelklick.

Vergessen ...

werden oft das Markieren von Textteilen vor der Eingabe von Befehlen und die

IMPRESSUM

SNU-JOURNAL

Herausgegeben vom
SeniorenNetz Uttenreuth,
Esperstr. 18(Alte Schule)
91080 Uttenreuth

Verantwortlich:

SNU-Leitungsteam: Dr. Wolf Grüner
(Sprecher), Waltraut Dreyer, Rudolf Carstens,
Albert Kreutzer, Armin Orthwein

Redaktion:

Rudolf Carstens

Träger:

Bayerisches Rotes Kreuz,
Kreisverband Erlangen-Höchstadt

Kursprogramm Sept.-Dez. 2004

Einschreibetermin: Montag, 20.09.04, 15 - 17 Uhr, in der „Alten Schule“, Esperstr. 18 A

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene

U 1.1 Computerkurs für Einsteiger

Mi, Fr, Do 9 – 12 Uhr
03.11., 05.11., 11.11., 18.11., 25.10. 02.12.
Hans Plattner

U 1.2 Computerkurs für Einsteiger

Di, Do 16:30 bis 18:30 Uhr
28.09., 30.09., 05.10., 07.10., 12.10., 14.10., 19.10., 21.10.
Waltraut Dreyer

U 1.3 Computerkurs für Einsteiger

Mo, Mi / Mo, Mi / Di, Do 9 – 12 Uhr
18.10., 20.10., 25.10., 27.10., 02.11., 04.11.
Helmut Philipp

U 1.4 Computerkurs für Einsteiger

Mo, Mi 9 – 12 Uhr
08.11., 10.11., 15.11., 17.11., 22.11., 24.11.
Klaus Rubbert

Umgang mit Bedienoberfläche (Tastatur, Maus), die Dienste des Betriebssystems, Erstellen eines Textdokumentes.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

U 2.1 Computerkurs für Fortgeschrittene

Di 9 – 12 Uhr
09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.
Erich Eckert

U 2.2 Computerkurs für Fortgeschrittene

Di, Do, Di 9 – 12 Uhr
28.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 26.10.
Monika Roemer-Girbig

Wiederholen/vertiefen Einsteigerkurs, praktische Übungen, Mitgestalten des Stoffes.

Entgelt: U 1.1, U 1.3, U 1.4, U 2.1, U 2.2:
99,- Euro / FM 74,25 Euro,
U 1.2: 88,- Euro / FM 66,- Euro

Internet und E-Mail

U 3 Internet für Einsteiger

Mo, Mi 9 – 12 Uhr
29.11., 01.12.
Helmut Philipp
Entgelt: 33,- Euro / FM 24,75 Euro

Aufbau des Internet, Provider und Browser, Adressierung, Suchmaschinen, suchen mit „Google“, Favoriten, Sicherheit.

U 4 Das Internet

Mo, Do 9 – 12 Uhr
06.12., 09.12.
Armin Orthwein
Entgelt: 33,- Euro / FM 24,75 Euro

Zugang zum Internet, Internet Explorer, nützliche Informationen aus dem Internet, (Einkauf, Banking, Download, Sicherheit, etc.).

U 6 E-Mail Grundkurs (Outlook Express, Outlook)

Mi 16.30 – 18.30 Uhr
06.10., 13.10.
Albert Kreutzer
Entgelt: 22,- Euro / FM 16,50 Euro

Funktion eines E-Mailprogramms, die E-Mail-Dienstanbieter, ein E-Mail-Konto einrichten und registrieren, E-Mail versenden.

U 7 Online Shopping (mit „EBAY“)

Fr 9.30 – 12 Uhr
03.12.
Dietmar Fey
Entgelt: 13,75 Euro / FM 10,50 Euro

Einkaufen im Internet, gezeigt am Beispiel „EBAY“.

U 8 Home Banking

Di 16.30 – 18.30 Uhr, 09.11.
Reimund Derfuß
Entgelt: 11,- Euro / FM 8,25 Euro

Vertragsgestaltung, Internet-Banking, Sicherheitshinweise, Banking-Verfahren, allgemeine Fragen zum Zahlungsverkehr.

Anwendungen

U 9 Mit „Excel“ arbeiten

Mo, Mi, Fr 16.30 – 18.30 Uhr
08.11., 10.11., 12.11.
Heinrich Henke
Entgelt: 33,- • / FM 24,75 •

Tabellenkalkulation, Programmbedienung, Datenbezüge, Formeln anwenden, Darstellung von Daten in Diagrammen.

U 10 Mit „Word“ arbeiten

Fr 9 – 12 Uhr
15.10., 22.10.
Hans Sommer
Entgelt: 33,- Euro / FM 24,75 Euro

Texte und Absätze formatieren, graphische Elemente und Kommentare einfügen, AutoKorrektur, AutoText, Tabellen erstellen, Serienbriefe.

U 11 Bildbearbeitung mit „Photoshop Elements“

Mi 16.30 – 18.30 Uhr
20.10., 27.10.
Klaus Mayer
Entgelt: 22,- Euro / FM 16,50 Euro

Bilder von der Digitalkamera/Scanner archivieren, Bildgröße bestimmen und anpassen, Bildausschnitte herstellen, Bildqualität durch Nachbearbeitung verbessern, Bilder retuschieren.

Spezialkurse

U 12 Systempflege

Mi, Mo 16.30 – 18.30 Uhr
29.09., 04.10.

Dr. Wolf Grüner

Entgelt: 22,- Euro / FM 16,50 Euro

Datensicherung, Laufwerk aufräumen, Defragmentieren, Laufwerk prüfen, Updaten.

U 13 Sicherheit im Internet

(Hoaxe, Viren und Trojaner)
Fr 9.30 – 12 Uhr
12.11.
Dietmar Fey
Entgelt: 13,75 Euro / FM 10,50 Euro

Sicherheit im Internet, Viren, Trojaner, Hoaxe, was ist das? Wie erkenne ich sie? Wie kann ich mich und andere davor schützen?

U 15 „Superhirn“

Mo, Do, Mo 16.30 – 18 Uhr
15.11., 18.11., 22.11.
Helmut Barthelmes
Entgelt: 24,75- Euro / FM 18,50 Euro

Fröhlich das Gehirn trainieren ist das Ziel. Das Training macht viel Spaß, bringt neue Erkenntnisse und schöne Gruppenerlebnisse, ohne „Pauken und Schulstress“.

Neu im Kursprogramm

U 16 Glückwunschkarten gestalten mit „Word“

Fr 9 – 12 Uhr
19.11., 26.11.
Hans Sommer
Entgelt: 33,- Euro / FM 24,75 Euro

Grafische Gestaltung von Einladungen, Briefköpfen und anderen Unterlagen. Voraussetzung sind Kenntnisse von Word, Windows 98 oder XP.

U 17 CD selbst brennen

Fr 16:30 – 19:00 Uhr,
22.10.
Dr. Wolf Grüner
Entgelt: 13,75 Euro / FM 10,50 Euro

Erforderliche Geräte und Programme, CD-Arten, Daten-CD erstellen, Rechtliche Aspekte bei Musik-CD.

U 18 Bilder anschauen und einfach bearbeiten mit „IrfanView“

Di 16:30 – 19:00 Uhr, 26.10.
Günter Brömer
Entgelt: 13,75 Euro / FM 10,50 Euro

Bilder bearbeiten, Ausschnittsvergrößerung, etc. Voraussetzungen: Windowskenntnisse. Programm ist kostenlos herunterladbar.

U 19 „IrfanView“ Praxiskurs

Mi 16:30 – 19:00 Uhr
17.11., 24.11., 01.12.
Günter Brömer
Entgelt: 41,25 Euro / FM 31,- Euro

Baut auf Kurs U 18 auf. Üben von: Bilder anzeigen, Bildausschnitte herstellen, Größe und Farben verändern, Diashows und vieles mehr.