

Herausforderung Digitalisierung

Moderne **Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT)** sind ein Bestandteil unseres Lebens geworden – ob uns das gefällt oder nicht, ist nicht die Frage. Die Herausforderung besteht darin, wie wir uns diese Technologien **nutzbar** machen können. Jüngere Generationen, die in der digitalen Welt groß geworden sind, man nennt sie „**digital natives**“, kommen mit Begriffen wie Laptop, Smartphone, App, Tablet, Online-Kalender, Facebook, YouTube, Instagram, eBay, ...bestens zurecht. Bei uns Älteren spricht man von einem „**digital divide**“, einer Trennung in **medienkompetente** und **nicht-medienkompetente** Personen (vgl. Baumgartner / Kolland / Wanka 2013, S. 118).

Wer in seinem späten Berufsleben noch den Umgang mit neuen Medien erlernt hat, genießt jetzt gewisse Vorteile. Wer heute erst anfängt, sich mit der Bedienung eines Computers zu beschäftigen, hat es viel schwerer. Da spielen **lokale, soziale** und **kulturelle** Gegebenheiten eine bedeutende Rolle. Wer **hilft** Ihnen bei der Aneignung neuen Wissens? Kinder, Enkelkinder, Nachbarn?

Es hängt auch davon ab, wo wir leben. Gibt es die Möglichkeit im Ort, in der Stadt einen Computerkurs zu besuchen? Oder muss ich dafür lange Anfahrtswege und Kosten auf mich nehmen? Gar nicht zu reden von der Schwierigkeit „den **inneren Schweinehund** zu überwinden“, sich dieser Herausforderung zu stellen.

IKT sind für die **Erweiterung von Aktionsräumen** (gilt für jedes Alter) prädestiniert.

- **sozial**: z. B. durch eine dezentrale Kommunikation,
- **kognitiv** (geistig): durch eine demokratische Informationsbeschaffung und
- **Empowerment** (Selbstermächtigung) und **Partizipation** (Teilhabe) durch die erstgenannten Potentiale (vgl. Baumgartner / Kolland / Wanka 2013, S. 117).

Im Klartext heißt das, auch wenn wir uns in dünn besiedelten Gegenden aufhalten, haben wir die Möglichkeit, über das Internet mit anderen zu kommunizieren. Wir können uns über das Internet jegliche **Information beschaffen**, sind **unabhängig** und können am gesellschaftlichen Leben **teilhaben** und **teilnehmen**.

Die Digitalisierung des Alltags hat stattgefunden. Wir können uns **entscheiden**, ob wir an dieser Welt **teilhaben wollen**, oder uns **ausschließen**, indem wir uns diesen neuen Informations- und Kommunikationstechnologien verweigern! Wenn wir unsere **Lebensqualität** möglichst lange erhalten wollen, dann spielt auch **Autonomie** (Unabhängigkeit) eine große Rolle. Können wir alleine (weil online) Geldbeträge überweisen, mit Kindern, Enkelkindern und Freunden (auch wenn sie weit von uns entfernt leben) kommunizieren, Bestellungen über das Internet aufgeben, Eintrittskarten für eine Theateraufführung ordern, Flüge buchen, uns Informationen beschaffen, ... oder sind wir auf fremde Hilfe angewiesen? Solange es mir persönlich möglich ist, werde ich Unabhängigkeit und Selbstständigkeit anstreben.



1. Fachbegriffe aus der digitalen Welt

In der Computertechnik und im Internet sind wir mit vielen **englischen** Fachbegriffen konfrontiert. Hier werden einige Begriffe erklärt:

Computer: elektronische Datenverarbeitungsanlage, PC = Personal Computer

Prozessor: Herzstück des Computers

E-Mail: elektronische Post (Nachricht), elektronischer Brief

Attachment: Anhang zu einer E-Mail

Internet: weltweites Computernetzwerk

Internetprovider: Unternehmen, die Zugang zum Internet gegen Bezahlung einer Gebühr anbieten.

Foren: Diskussionsorte im Internet, wo sich viele Menschen gemeinsam über ein Thema unterhalten

Browser: Computerprogramm, mit dem Sie über Ihren PC ins Internet gelangen

User: Bezeichnung für die Nutzerin/den Nutzer eines Computers oder einer Internetseite

Link: Verweis auf eine Internetseite, auf die man durch Anklicken gelangt

Software: allgemeine Computerprogramme

Monitor: Bildschirm

Account: Benutzerkonto, bei dem man sich mit Benutzername und Passwort identifiziert.

Hardware: Teile und Zubehör des Computers

Server: ein Zentralcomputer

App: Abkürzung vom englischen Application (= Anwendung), Anwendungssoftware

Smartphone: Mobiltelefon mit berührungsempfindlichem Bildschirm

Chat: zeitgleiches, schriftliches Plaudern im Internet

Tablet: mobiler Computer, der über einen berührungsempfindlichen Bildschirm bedient wird (ähnlich denen von Smartphones)

Download: Empfangen von Daten, Anwendungen oder Apps am eigenen Computer, Smartphone oder Tablet.

WLAN oder WiFi: WLAN (Wireless Local Area Network) ist die häufig synonym verwendete Abkürzung für ein lokales, drahtloses Funknetz, das den Zugang zum Internet ermöglicht (vgl. Österr. Institut für angewandte Telekommunikation 2015, S. 45ff).



2. Das Internet nutzen

Was bringt mir das Internet? In der Broschüre „Das Internet sicher nutzen. Informationen und Tipps für Seniorinnen und Senioren“ finden Sie Tipps für Smartphones, Tablets und kostenlose Schulungen. Das Österreichische Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) gibt seit einigen Jahren (gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz) diese sehr hilfreiche Broschüre heraus (die laufend aktualisiert wird, derzeit 8. Auflage).

Informationen suchen und finden

Über Suchmaschinen können wir uns Informationen beschaffen:

Die weltweitgrößte Suchmaschine finden Sie unter: www.google.at.

Andere Suchmaschinen: www.bing.com oder www.yahoo.de.

Wenn Sie Wörterbücher und Wissensseiten benötigen (Brockhaus hat 2008 seine Papierversion eingestellt):

www.wikipedia.org, de.pons.com, www.dict.cc, Tageszeitungen: www.zeitungenosterreich.com, www.zeitung.de

Kontakte pflegen

Sobald Sie sich eine E-Mail-Adresse angelegt haben, können Sie elektronische Briefe versenden.

Auf folgenden Internetseiten können Sie kostenlose E-Mail-Adressen erhalten und E-Mails senden und empfangen: www.gmail.com, www.outlook.com, www.yahoo.de;

über das Internet können Sie auch telefonieren und „chatten“ (tratschen), z.B. Angebote wie Skype (www.skype.de), www.facebook.com, oder WhatsApp.

Einkaufen

Zuerst interessieren wir uns für Angebote und Preise (genau lesen!), Preisvergleichs- und Testberichtsseiten finden Sie z.B. unter www.geizhals.at, www.idealoo.at. Wenn Sie eine Bestellung aufgeben (Vorsicht bei Bekanntgabe von Daten), drucken Sie diese aus. Achten Sie auf sichere Zahlungsmöglichkeiten! Geprüfte und sichere Online-shops finden Sie unter: www.guetezeichen.at.

Bankgeschäfte

Bankgeschäfte von zu Hause aus sind rund um die Uhr möglich = „Online-Banking“. Sie sind dann sicher, wenn Sie gut auf Ihre **Zugangsdaten** und **Passwörter** achten. Vorsicht auch beim Umgang mit TANs (Transaktionsnummer)! Öffnen Sie keine Phishing-Mails (Datenklau). Kriminelle versuchen, so an Ihre Zugangsdaten für das Online-Banking zu kommen.

Notfälle, Behörden, Gesundheit, Pflege

Den besten Ausgangspunkt für Informationen finden Sie unter: www.help.gv.at, für Gesundheit: www.netdokter.at, www.gesundheit.gv.at und www.patientenanwalt.com, für Pflege: www.pflegewiki.de, zu Ärzten: www.aerztekammer.at, Angebote für Bewegung: www.fitfueroesterreich.at

Unterhaltung und Zeitvertreib

Gemeinschaften im Internet nennt man „Community“. Wollen Sie dazu stoßen, geben Sie nie zu viel von sich preis! Sie müssen sich registrieren (mit einem Benutzernamen einschreiben), z. B. auf www.facebook.com oder plus.google.com, auch www.stayfriends.at; nützlich ist, sich vorher auf www.saferinternet.at/leitfaden „Einstellungen zur Privatsphäre“ schlau zu machen. Interessant sind Spiel und Gedächtnistraining im Internet. Ihre Augen-Hand-Koordination kann sich verbessern und Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit. Z.B. www.ahano.de/gehirnjogging-gedaechtnistraining oder gehirntraining.faz.net. Fotos, Musik und Videos finden Sie unter www.flickr.com, picasa.google.com, www.youtube.at, www.myvideo.at. Achten Sie auf Nutzungsbestimmungen bzw. Kosten.

Reiseinformationen und Buchung

Spezielle Internetseiten bieten detaillierte Informationen und Fotos zu einem Urlaubsziel: www.holidaycheck.at und www.tripadvisor.de.

Wenn Sie Flüge buchen wollen: www.checkfelix.at, www.opodo.com oder www.expedia.at.

Wenn es um Bahnfahrten geht: www.oebb.at oder www.westbahn.at;

Wenn Sie sich ein neues Handy (vielleicht auch Tablet = ein Computer im Buchformat) zulegen wollen oder müssen, dann überlegen Sie, ob Sie sich ein Smartphone kaufen, denn damit können Sie das Internet auch unterwegs nutzen.

3. Nützliche Internetseiten

Internetseiten, die für uns Senioren und Seniorinnen nützlich und hilfreich sein können:

- www.seniorenrat.at
(Infos und Links zu allen SeniorInnen-Organisationen)
- www.senioren-online.info
(Infos zu Wohnen im Alter, Betreuung und Pflege, Hobby und Freizeit, Alter und Gesundheit, ...)
- www.seniorkom.at
(österreichische Senior/innen-Community)
- www.museum.at
(Österr. Museen im Internet mit Links und Hinweisen)



- www.kunst-kultur.at
(Hinweise zu Festivals, Theater, Oper, Stiften Schlösser, ...)
- www.computerhilfen.de
(Umfassende Informationen und Hilfe zu Computer,...)
- www.rezeptewiki.org
(Koch- und Backrezepte)
- www.forum-haustiere.de (Austausch über Haustier-Fragen)
- www.mein-schoener-garten.de (Gartenzeitschrift)

Sie sehen, dass es unzählige Möglichkeiten in der digitalen Welt gibt, die uns Senioren/innen interessieren und nützlich sein können. Vielleicht haben Sie jetzt Lust bekommen, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen.

„Wir stehen am Rande einer technischen Revolution, die unsere Art zu leben, zu arbeiten und miteinander umzugehen grundlegend verändern wird. Dies erfolgt in einem Ausmaß, einer Reichweite und einer Komplexität, die wir in dieser Transformationsgeschwindigkeit noch nie erlebt und erfahren haben. Das macht Angst, bietet Unsicherheit, aber auch neue Blickwinkel.... Wie wollen wir damit umgehen (Kral 2016, Newsletter Nr. 6 des IL³, S.1)?“

Im Frühling 2016 war ich bei einer Buchpräsentation dabei, die mich fasziniert hat: „Die digitale Bildungsrevolution. Der **radikale Wandel des Lernens** und wie wir ihn gestalten können.“ In diesem Buch beschreiben Jörg Dräger (ehemaliger Hamburger Wissenschaftssenator, derzeit Vorstand der Bertelsmann Stiftung) und Ralph Müller-Eiselt (mit sozialen Medien aufgewachsen, forscht für die Bertelsmann Stiftung), was in den nächsten Jahren auf uns zukommt. Sie zeigen, wie die vernetzte Welt nicht nur unser **Bildungssystem**, sondern auch unsere **Gesellschaft** grundlegend verändern wird, wie bisherige Bildungserlierer **neue Chancen** bekommen und alte Eliten in Bedrängnis geraten. Aber sie warnen auch davor, dass digitale Bildung Unmengen von persönlichen Daten erfasst und somit unauslöschliche Spuren hinterlässt (vgl. Dräger / Müller-Eiselt 2015, S. 7ff).

Digitalisierung sollte für uns kein Zauberwort, keine Bedrohung darstellen, sondern für uns Anlass sein, nachzufragen, zu lernen, wie wir mit den neuen Medien vertraut werden und sie uns zunutze machen können. Nur Mut!

Folgende Zeilen (wie wahr) stammen von Eugen Roth (Roth 2007, S. 36):

Gründliche Einsicht

Ein Mensch sah jedes Mal noch klar:
Nichts ist geblieben so, wies war. –
Woraus er ziemlich leicht ermisst:
Es bleibt auch nichts so, wies grad ist.
Ja, heut schon denkt er, unbeirrt:
Nichts wird so bleiben, wies sein wird.

Zur Abwechslung warten wieder neue **Gedächtnisübungen** auf Sie. Wenn Sie dieses Kapitel genau gelesen haben, werden Sie die erste Übung mit Bravour schaffen!

Digitale Welt – Silbenrätsel

(Mitterlechner)

Gesucht werden Begriffe aus der digitalen Welt.

Setzen Sie mit Hilfe der Silben die gesuchten Wörter **zusammen**.

Streichen Sie verwendete Silben **durch**, das erleichtert den Überblick.



**app – com – hard – in – mo – net – ni – phone – pro – pu – re – re –
ser – smart – soft – sor – ter – ter – tor – ver – wa – wa – zes**

- 1)
elektronische Datenverarbeitungsanlage
- 2)
„Herzstück“ eines Computers
- 3)
weltweites Computernetzwerk
- 4)
allgemeine Computerprogramme
- 5)
Bildschirm
- 6)
Teile und Zubehör des Computers
- 7)
ein Zentralcomputer
- 8)
Abkürzung vom engl. Application
- 9)
Mobiltelefon mit berührungsempfindlichem Bildschirm

Nachsilben finden

(Mitterlechner)

Wie heißen die Nachsilben dieser Wörter? **Kreuzen** Sie bitte das richtige Kästchen **an**.
Arbeiten Sie so **rasch** wie möglich!

	-nis	-ung	-keit	-heit
Erwärm				
Reinlich				
Trocken				
Zeug				
Heil				
Peinlich				
Erschwer				
Wahr				
Sparsam				
Schön				
Lustbar				
Untersuch				
Bekümmert				
Strahl				
Zerwürf				
Bedürf				
Dankbar				
Berühmt				
Läster				
Häufig				
Besäuf				
Krank				
Faul				
Beklemm				
Bedräng				
Unterlass				
Heiser				
Behutsam				

... und jetzt ein bisschen **durchatmen** und sich **strecken**!

Sprachen erkennen

(Mitterlechner)

In der Weihnachtszeit wünschen wir Freunden und Bekannten gerne

„**Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr**“.

Hier gibt es ein **Sprachengemisch**:

Englisch, Türkisch, Französisch, Slowenisch, Niederländisch, Polnisch, Italienisch, Schwedisch.

Versuchen Sie eine **Zuordnung**!

1. Prettige Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar

2. Buon Natale e un Felice Anno Nuovo

3. Merry Christmas and a Happy New Year

4. Joyeux Noel et Bonne Année

5. YENI YILINIZ KUTLO OLSUN

6. Vesel Bozic in srecno Novo leto

7. God Jul och Gott Nytt Ar

8. Wesolych swiat i szczesliwego nowego roku

1. 2. 3.

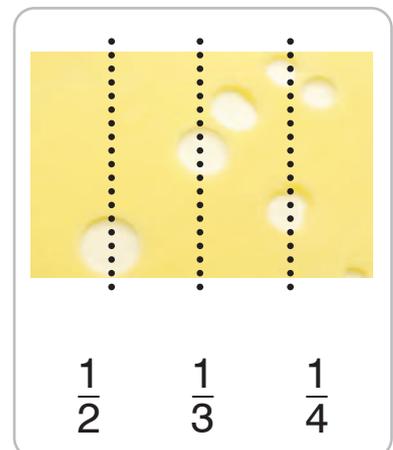
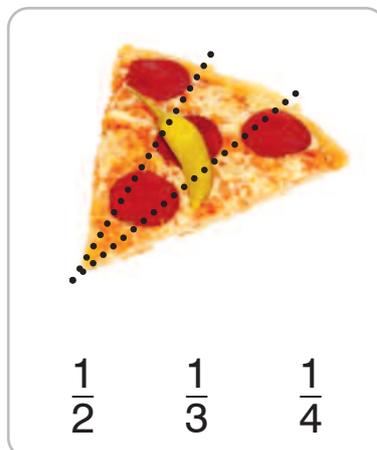
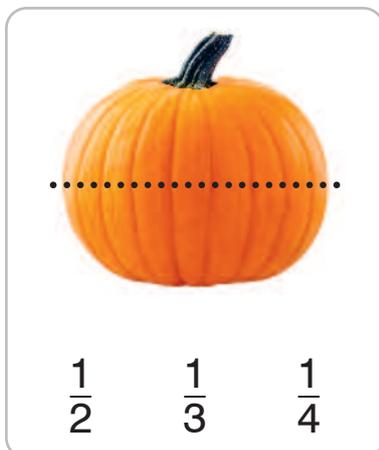
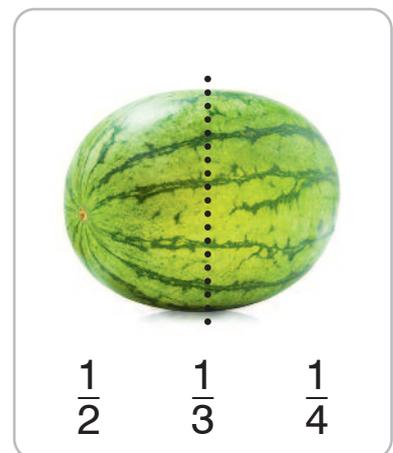
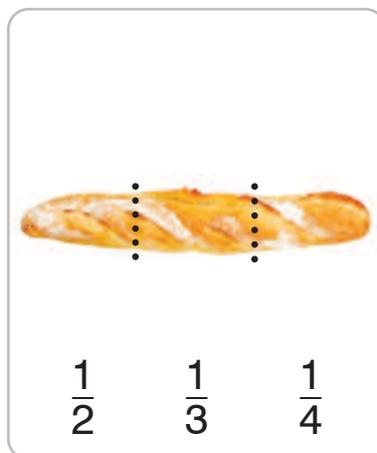
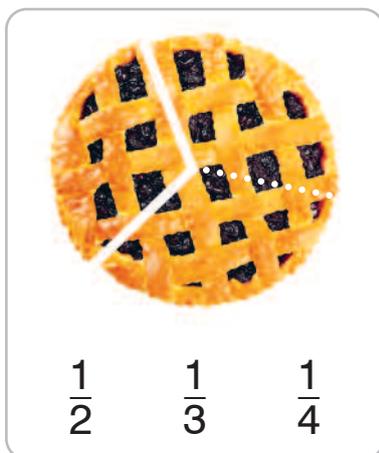
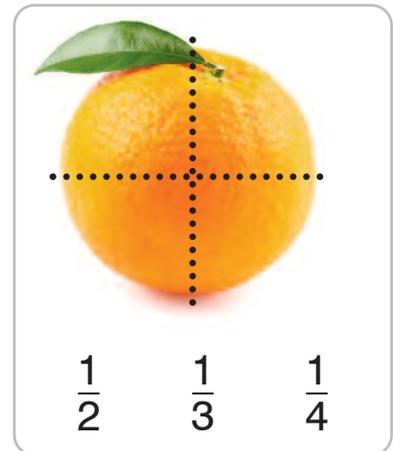
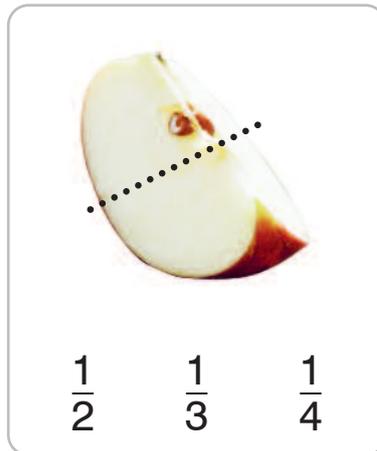
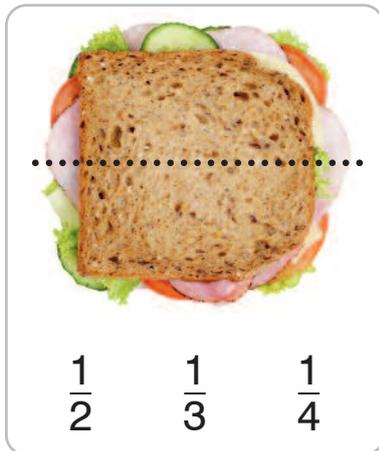
4. 5. 6.

7. 8.

Bruchrechnen 1

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Everyday Success. Second Grade“, 2011, S. 156)

Frischen Sie Ihre Kenntnisse über **Brüche** auf. Die Zahl **oberhalb** des **Bruchstrichs** ist der **Zähler**, die Zahl **unter** dem Bruchstrich heißt **Nenner** (zeigt an, in **wie viele Teile** das Ganze geteilt worden ist). Es ist ganz einfach: **Betrachten** Sie die Abbildungen, dann **ringeln** Sie die richtige Bruchzahl (= **ein** Teil vom Ganzen) unter den Bildern **ein**!



Bruchrechnen 2

(Mitterlechner)

Jede **Divisionsaufgabe** kann auch als **Bruch** dargestellt werden.

Das Divisionszeichen wird durch den Bruchstrich ersetzt.

z. B.: $\overline{6}$ = der Dividend (6) steht oberhalb des Bruchstrichs (**Zähler**)

$\underline{2}$ = der Divisor (2) steht unterhalb des Bruchstrichs (**Nenner**)

In der Bruchrechnung geht es darum, wie man mit Brüchen rechnet, also wie man sie **addiert**, **subtrahiert**, **multipliziert**, **dividiert**, **kürzt**, **erweitert** und wie man sie miteinander **vergleichen** kann.

Für die folgende Übung müssen wir uns über das **Umwandeln** und **Kürzen** im Klaren sein.

Bei Brüchen mit unterschiedlichem Nenner muss zuerst ein **gemeinsamer Nenner** gefunden werden, dann geht es weiter.

z. B.: ein Drittel und ein Viertel: $1/3$ und $1/4 = 4/12 + 3/12 = 7/12$

zwei Fünftel und sechs Fünftel: $2/5 + 6/5 = 8/5 = 1$ (Ganzes) $3/5$

Brüche addieren:

$$2/6 + 5/6 = \dots = \dots$$

$$4/3 + 6/6 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$3/4 + 3/4 = \dots = \dots$$

$$2/2 + 5/4 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$5/7 + 11/14 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$3/2 + 10/12 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$9/3 + 12/15 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

Brüche subtrahieren:

$$4/2 - 2/2 = \dots = \dots$$

$$12/4 - 4/2 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$7/3 - 3/3 = \dots = \dots$$

$$10/3 - 7/6 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$13/8 - 18/16 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$45/9 - 20/18 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$37/7 - 31/14 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

Das kleine „-ZIG“

Das kleine **ZIG** ist ein Fanal.
Mit Zwan**ZIG** kommt's zum ersten Mal.
Du find'st das kleine **ZIG** recht fein
und möchtest gar noch älter sein.

Mit Dreißig macht es Dir nichts aus.
Du kennst damit Dich ja schon aus
und lebest fleißig und geschickt,
bis es zum nächsten Male „**ZIGT**“.

Mit Vier**ZIG** kommst Du zur Besinnung,
gehörst schon fest zu Deiner Innung
und machst vielleicht in Deinem Glück
auch schon mal einen Blick zurück.

Mit Fünf**ZIG** kommt wie Donnerknall
Dir vor das kleine **ZIG**-Signal.
Du schlägst Dir an die Brust im Gehen
und denkst: Das woll'n wir doch mal sehen!

Und gehst und gehst mit festem Blick,
und plötzlich macht es wieder ... **ZIG**.
Du bist erstaunt, ja fast perplex,
denn diesmal steht davor die Sechs.

Du sollst das Leben weiter lieben,
steht auch vor Deinem **ZIG** die Sieben!
Dann steht, eh' Du daran gedacht,
das kleine **ZIG** schon nach der Acht.

Bei guter Gesundheit sollt' es uns freu'n,
erreichst Du vor dem **ZIG** die Neun.
Und werden's hundert Jahr – famos! –
Dann bist das **ZIG** Du wieder los!

(<http://www.spassbibliothek.de>)

Auflösungen der 7. Woche

1. Übung: Digitale Welt – Silberätsel

- 1) Computer 2) Prozessor 3) Internet 4) Software
5) Monitor 6) Hardware 7) Server 8) App 9) Smartphone

2. Übung: Nachsilben finden

Erwärmung, Reinlichkeit, Trockenheit, Zeugnis, Heilung,
Feinlichkeit, Erschwernis, Wahrheit, Sparsamkeit,
Schönheit, Lustbarkeit, Untersuchung, Bekümmertheit,
Strahlung, Zerwürfnis, Bedürfnis, Dankbarkeit,
Berühmtheit, Lästung, Häufigkeit, Besäufnis, Krankheit,
Faulheit, Beklemmung, Bedängnis, Unterlassung,
Heiserkeit, Behutsamkeit

3. Übung: Sprachen erkennen

- 1) Niederländisch 2) Italienisch 3) Englisch 4) Französisch
5) Türkisch 6) Slowenisch 7) Schwedisch 8) Polnisch

4. Übung: Bruchrechnen 1

$$1/2, 1/2, 1/4, 1/3, 1/3, 1/2, 1/2, 1/3, 1/4$$

5. Übung: Bruchrechnen 2

Additionen:

$$2/6 + 5/6 = 7/6 = 1 \frac{1}{6}$$

$$4/3 + 6/6 = 8/6 + 6/6 = 14/6 = 2 \frac{2}{6}$$

$$3/4 + 3/4 = 6/4 = 1 \frac{2}{4}$$

$$2/2 + 5/4 = 4/4 + 5/4 = 9/4 = 2 \frac{1}{4}$$

$$5/7 + 11/14 = 10/14 + 11/14 = 21/14 = 1 \frac{7}{14}$$

$$3/2 + 10/12 = 18/12 + 10/12 = 28/12 = 2 \frac{4}{12}$$

$$9/3 + 12/15 = 45/15 + 12/15 = 57/15 = 3 \frac{12}{15}$$

Subtraktionen:

$$4/2 - 2/2 = 2/2 = 1$$

$$12/4 - 4/2 = 12/4 - 8/4 = 4/4 = 1$$

$$7/3 - 3/3 = 4/3 = 1 \frac{1}{3}$$

$$10/3 - 7/6 = 20/6 - 7/6 = 13/6 = 2 \frac{1}{6}$$

$$13/8 - 18/16 = 13/8 - 9/8 = 4/8 = 1/2$$

$$45/9 - 20/18 = 45/9 - 10/9 = 35/9 = 3 \frac{8}{9}$$

$$37/7 - 31/14 = 74/14 - 31/14 = 43/14 = 3 \frac{1}{14}$$