

## Internet und Digitales - Kurse, Nutzung und Beratung

Stand 03/2024 Ze

Internet, PC, Smartphone, Tablet-PC etc. eröffnen viele Möglichkeiten der Information, Unterhaltung und Kommunikation.

In Freiburg gibt es ein vielseitiges Kursangebot für Senior\*innen in Begegnungsstätten, Begegnungszentren, Quartierstreffs und Bildungseinrichtungen. Zusätzlich werden individuell Beratungen zur Nutzung oder bei Problemen angeboten. Öffentlich nutzbare PCs und Internetarbeitsplätze sind ebenfalls an mehreren Standorten vorhanden.

Für alle hier aufgeführten Kurse sowie teilweise auch bei den individuellen Beratungen ist eine **Anmeldung erforderlich**.

Links zu hilfreichen Informations- und Schulungsangeboten im Internet finden Sie ab Seite 7.

| Veranstaltende  | Stadtteil   | Angebot   | Kosten  |
|---|---|---|---|
| <b>Alterskompetenz</b><br>Ria Hinken<br>Wintererstraße 7<br>79104 Freiburg<br>Tel.: 0761 2 36 73<br>E-Mail:<br><a href="mailto:e-mail@alterskompetenz.info">e-mail@alterskompetenz.info</a><br><a href="https://alterskompetenz.info">https://alterskompetenz.info</a>                            | Stadtweite<br>Online-<br>Angebote /<br>Stühlinger | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Online-Angebote z.B.: Smartphone und Tablet-Sprechstunde für Menschen 65plus in der Max-Weber-Schule Freiburg</li> <li>– Workshops und Seminare für Menschen, die in den nächsten zwei Jahren in Rente gehen</li> <li>– Smartphone-Sprechstunde durch Schüler*innen in den Wentzingerschulen und in der Max-Weber-Schule (Termine siehe Homepage)</li> </ul>     | kostenfrei  |
| <b>Stadtbibliothek Stadt Freiburg</b><br>Münsterplatz 17<br>79098 Freiburg<br>Tel.: 0761 201-22 07<br>E-Mail:<br><a href="mailto:stadtbibliothek@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek@stadt.freiburg.de</a><br><a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a> | Stadtweit /<br>Innenstadt                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– 10 öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbständiges Arbeiten</li> <li>– „Onleihe- und IT-Sprechstunde“ (ohne Anmeldung möglich - Termine hierfür werde auf der Webseite veröffentlicht)</li> <li>– Hilfe durch die IT-Scouts bei Fragen zu Computer, Smartphone und Internet; weitere Informationen unter 0761 201-22 20 oder 0761 201-22 16</li> </ul> | mit Bibliotheks-<br>ausweis kostenfrei<br>(2 Stunde pro Tag),<br>sonst 2 € pro Stunde<br><br>kostenfrei |

| Veranstaltende   | Stadtteil   | Angebot   | Kosten                |
|--|---|---|-----------------------|
| <p><b>Wegweiser Bildung</b><br/> Münsterplatz 17<br/> 79098 Freiburg</p> <p>Tel.: 0761 201 2020<br/> E-Mail: <a href="mailto:info@wegweiser-bildung.de">info@wegweiser-bildung.de</a><br/> <a href="http://www.wegweiser-bildung.de">www.wegweiser-bildung.de</a></p>  | <p>Stadtweite<br/> Angebote /<br/> Innenstadt</p> | <p>Zentrale städtische Anlaufstelle für alle Fragen rund um Bildung.<br/> Öffnungszeiten: Dienstag – Freitag 14:00-17:00 Uhr,<br/> dienstags zusätzlich 10:00-13:00 Uhr.</p> <p><a href="#">Online-Datenbank zu Bildungsangeboten</a></p> | <p>Kostenfrei</p>     |
| <p><b>Begegnungsstätte Altstadt</b><br/> Evangelisches Stift Freiburg</p> <p>Hermannstraße 14<br/> 79098 Freiburg<br/> Speisesaal Haus Münsterblick</p> <p>Tel.: 0761 3 19 13-118<br/> E-Mail:<br/> <a href="mailto:begegnungsstaette@stift-freiburg.de">begegnungsstaette@stift-freiburg.de</a><br/> <a href="http://www.das-stift.de">www.das-stift.de</a></p> | <p>Innenstadt</p>                                 | <p>„Enkel“-Sprechstunde mit Studierenden aus dem Intergenerativen Wohnen.<br/> Für konkrete Fragen und Anliegen mit Smartphone, Tablet und Co., immer dienstags zwischen 9:30 Uhr und 11 Uhr.</p>   | <p>kostenfrei</p>     |
| <p><b>Volkshochschule Freiburg</b></p> <p>Rotteckring 12<br/> 79098 Freiburg</p> <p>Tel.: 0761 3 68 95 10<br/> E-Mail: <a href="mailto:info@vhs-freiburg.de">info@vhs-freiburg.de</a><br/> <a href="http://www.vhs-freiburg.de">www.vhs-freiburg.de</a></p>  | <p>Innenstadt</p>                                 | <p>PC und Internetkurse für Senior*innen</p>  | <p>siehe Programm</p> |

| Veranstaltende   | Stadtteil  | Angebot  | Kosten  |
|--|------------|--|---|
| <p><b>Begegnungszentrum Stühlinger</b><br/>Vereinigung Freiburger Sozialarbeit e.V.<br/>Ferdinand-Weiß-Straße 70a<br/>79106 Freiburg<br/>Tel.: 0761 27 30 92<br/>E-Mail: <a href="mailto:bz@vfs-ev.de">bz@vfs-ev.de</a><br/><a href="http://www.vfs-ev.de/begegnungszentrum-stuehlinger.html">www.vfs-ev.de/begegnungszentrum-stuehlinger.html</a></p> | Stühlinger | <p>Kurs: Fit am Laptop<br/>Inhalte: Bearbeitung von Fotoalben, Kochbüchern, Schreibprogrammen.<br/>Arbeiten am Leihgerät oder am eigenen Laptop möglich; regelmäßiger Kursbeginn</p> <p>Handy- und Smartphone-Einzelsprechstunde, Einzeltermine für 30 oder 60 Minuten möglich</p> | <p>50 € für 5 Termine</p> <p>5 € für 30 Minuten, 10 € für 60 Minuten</p>  |
| <p><b>Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.</b><br/>Quartierstreff 33<br/>Wannerstraße 33<br/>79106 Freiburg<br/>Tel.: 0761 42 96 52 69<br/>E-Mail: <a href="mailto:qu33@quartierstreff.de">qu33@quartierstreff.de</a><br/><a href="http://www.quartierstreff.de">www.quartierstreff.de</a></p>   | Stühlinger | <p>PC- und Handy-Hilfe innerhalb der Nachbarschaftshilfe, Anfragen unter Tel.: 0761 5 10 44-88.</p>  | <p>7,50 € pro Stunde für Vereinsmitglieder, 8,50 € pro Stunde für Nichtmitglieder</p>                                   |
| <p><b>Heinrich-Hansjakob-Haus</b><br/>Talstraße 29<br/>79102 Freiburg<br/>Tel.: 0761 79 03-35 22<br/>E-Mail: <a href="mailto:heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de">heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de</a><br/><a href="http://www.heinrich-hansjakob-haus.de">www.heinrich-hansjakob-haus.de</a></p>                                   | Wiehre     | <p>Einzelberatung Smartphone und Tablet, montags von 14 bis 16 Uhr, mittwochs von 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung</p>   | <p>Spenden an den Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus oder den Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. sind willkommen</p> |

| Veranstaltende   | Stadtteil  | Angebot  | Kosten   |
|--|------------|--|--|
| <p><b>Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.</b> Quartierstreff 46</p> <p>Zähringer Str. 46<br/>79108 Freiburg</p> <p>Tel.: 0761 5 10 44-186<br/>E-Mail: <a href="mailto:qu46@quartierstreff.de">qu46@quartierstreff.de</a><br/><a href="http://www.quartierstreff.de">www.quartierstreff.de</a></p>                                   | Zähringen  | PC- und Handy-Hilfe  | 7,50 € pro Stunde für Vereinsmitglieder, 8,50 € pro Stunde für Nichtmitglieder |
| <p><b>Stadtteilbibliothek Mooswald</b></p> <p>Falkenbergerstr. 21<br/>79110 Freiburg</p> <p>Tel.: 0761 2 01 22 80<br/>E-Mail: <a href="mailto:stadtbibliothek-mooswald@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek-mooswald@stadt.freiburg.de</a><br/><a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a></p>  | Mooswald   | <p>Zwei öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbstständiges Arbeiten</p> <p>Dienstags bis donnerstags: 10:30 bis 13:30 Uhr und 15 bis 18 Uhr<br/>FlexiBib: Montags 10 bis 18 Uhr<br/>(FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal.<br/>Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)</p>   | mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde     |
| <p><b>Mediothek Rieselfeld</b></p> <p>Maria-von-Rudloff-Platz 2<br/>79111 Freiburg</p> <p>Tel.: 0761 201-22 70<br/>E-Mail: <a href="mailto:stadtbibliothek-rieselfeld@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek-rieselfeld@stadt.freiburg.de</a><br/><a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a></p> | Rieselfeld | <p>Sechs öffentlich zugängliche PCs mit Internet und Drucker für selbstständiges Arbeiten während der Öffnungszeiten:<br/>Dienstag, Donnerstag und Freitag: 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 10 bis 18 Uhr<br/>FlexiBib: Dienstags bis freitags: 8 bis 10 Uhr und samstags 10 bis 14 Uhr<br/>(FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal.<br/>Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)</p> | mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde     |

| Veranstaltende   | Stadtteil | Angebot   | Kosten   |
|--|-----------|---|--|
| <p><b>Quartiersarbeit Vauban</b><br/>           Alfred-Döblin-Platz 1<br/>           79100 Freiburg<br/>           Tel.: 0761 88 79 25 75<br/>           E-Mail.:<br/> <a href="mailto:info@quartiersarbeit-vauban.de">info@quartiersarbeit-vauban.de</a><br/>           oder<br/> <a href="mailto:lytvynenko@diakonie-freiburg.de">lytvynenko@diakonie-freiburg.de</a></p>                                      | Vauban    | Seniorin hilft Senioren bei allen Fragen rund um die Nutzung der digitalen Medien   | kostenfrei   |
| <p><b>Nachbarschaftswerk e.V.<br/>           Stadtteilbüro Haslach<br/>           Quartiersarbeit Haslach</b><br/>           Melanchthonweg 9b<br/>           79115 Freiburg<br/>           Tel.: 0761 7 67 90 05<br/>           E-Mail:<br/> <a href="mailto:haslach@nachbarschaftswerk.de">haslach@nachbarschaftswerk.de</a><br/> <a href="http://www.nachbarschaftswerk.de">www.nachbarschaftswerk.de</a></p> | Haslach   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zwei öffentlich zugängliche PCs mit Internet, Montag und Mittwoch: 9 bis 12 Uhr</li> <li>– Mediencafé, offene Beratung und Unterstützung (Smartphone, Tablet, PC oder Laptop), jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, 10 bis 12 Uhr, Anmeldung per E-Mail an:<br/> <a href="mailto:mediencafe@nachbarschaftswerk.de">mediencafe@nachbarschaftswerk.de</a><br/>           oder telefonisch unter: 0761 89 62 92 09</li> </ul> | kostenfrei<br><br>Spende für Kaffee und Kuchen                             |
| <p><b>Stadtbibliothek Haslach</b><br/>           Carl-Kistner-Straße 59<br/>           79115 Freiburg<br/>           Tel.: 0761 201- 22 61<br/>           E-Mail: <a href="mailto:stadtbibliothek-haslach@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek-haslach@stadt.freiburg.de</a><br/> <a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a></p>   | Haslach   | Vier öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbstständiges Arbeiten und 7 Tablets, Dienstag bis Freitag 9.30 bis 12 Uhr und 13 bis 18 Uhr   | mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde |

| Veranstaltende  | Stadtteil  | Angebot   | Kosten                        |
|---|------------|---|-------------------------------|
| <p><b>Mehrgenerationenhaus EBW</b><br/> Sulzburger Straße 18<br/> 79114 Freiburg<br/> Tel.: 0761 4 90 78-40<br/> E-Mail: <a href="mailto:info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de">info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de</a><br/> <a href="http://www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de">www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</a></p> | Weingarten | Offener E-Mail- und Internet-Bereich, täglich zu den Öffnungszeiten | kostenfrei,<br>Spende möglich |
| <p><b>AWO-Seniorenbegegnungsstätte Weingarten</b><br/> Sulzburgerstr. 4<br/> 79114 Freiburg<br/> Tel.: 0761 4 55 77 30<br/> E-Mail: <a href="mailto:swa-weingarten@awo-freiburg.de">swa-weingarten@awo-freiburg.de</a><br/> <a href="http://www.awo-freiburg.de">www.awo-freiburg.de</a></p>  | Weingarten | Nutzungsmöglichkeiten des Internetbereiches nach Absprache          | kostenfrei                    |
| <p><b>Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker</b><br/> Heinrich-Heine-Str. 10<br/> 79117 Freiburg<br/> Tel.: 0761 21 08-555<br/> E-Mail: <a href="mailto:lau.e@sv-fr.de">lau.e@sv-fr.de</a><br/> <a href="http://www.stiftungsverwaltung-freiburg.de">www.stiftungsverwaltung-freiburg.de</a></p>   | Waldsee    | Smartphone- und PC-Sprechstunde<br>Ehrenamtliche Kursleitung        | Kostenfrei                    |

Die Angaben erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und beruhen auf Selbstauskunft der Anbietenden.

## Auswahl hilfreicher Links zu Informations- und Schulungsangeboten im Internet:

| Webseite   | Inhalte   | Kosten     |
|--|---|------------|
| <a href="http://www.silver-tipps.de">www.silver-tipps.de</a>       | Verständliche, fundierte und werbefreie Informationsplattform in der digitalen Welt mit <b>Erklärungen als Video und als Podcast</b> , z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wofür braucht man Updates?</li> <li>– Symbole auf dem Smartphone</li> <li>– sichere Passwörter</li> <li>– der Online-Einkauf</li> <li>– u.v.m.</li> </ul>  | kostenfrei |
| <a href="http://www.digital-kompass.de">www.digital-kompass.de</a> | Informationsplattform, u.a. mit <b>Erklärungen und Anleitungen als Video oder pdf-Dokument</b> , z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>– WhatsApp-Installation und Einstellungen</li> <li>– Einführung in die Videotelefonie</li> <li>– Anleitung Bahnreisen online suchen und buchen</li> <li>– Anleitung Gesundheits-Apps</li> <li>– u.v.m.</li> </ul>  | kostenfrei |
| <a href="http://www.lfk.de">www.lfk.de</a>                         | <b>Lern-App</b> „Starthilfe digital dabei“ zum Kennenlernen des Smartphones und seiner Funktionen<br><b>Lernangebot</b> „SmartSurfer- Fit im digitalen Alltag“ mit neun Modulen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Was ist das Internet</li> <li>– Wie man das Internet nutzt</li> <li>– Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet</li> <li>– Wie man Risiken im Internet vermeidet</li> <li>– u.v.m.</li> </ul> | kostenfrei |

| Webseite   | Inhalte   | Kosten   |
|--|---|--|
| <a href="http://www.digitaler-engel.org">www.digitaler-engel.org</a>         | <b>Erklär-Videos</b> z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>– zum Einrichten eines Smartphones,</li> <li>– Nutzung von WLAN und mobilen Daten,</li> <li>– Smartphone Kaufberatung</li> <li>– u.v.m.</li> </ul>   | kostenfrei   |
| <a href="http://www.sicher-im-netz.de">www.sicher-im-netz.de</a>             | Plattform mit <b>aktuellen Hinweisen zu Internet und Gefahrenschutz</b><br>Lernangebot „ <b>Digitaler Führerschein</b> “ mit Zertifikat   | kostenfrei   |
| <a href="http://www.wegeausdereinsamkeit.de">www.wegeausdereinsamkeit.de</a> | <b>Erklär-Videos</b> , z.B. zu <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einrichten eines iPhones oder Android-Smartphones</li> <li>– Grundfunktionen der Funktion „Einstellungen“ auf dem Smartphone“</li> <li>– Falschmeldungen und Betrug im Internet,</li> <li>– u.v.m.</li> </ul> | kostenfrei   |
| <a href="http://www.levato.de">www.levato.de</a>                             | <b>Umfangreiche Schulungsangebote</b> zu vielen Themen rund um Smartphone, PC, Internet   | Mitgliedschaft erforderlich (60 € / Jahr, kein Abo!) |

Weitere Angebote, Anregungen und Ideen nehmen wir gerne auf: Tel.: 0761 201-3032 oder E-Mail: [seniorenbuero@stadt.freiburg.de](mailto:seniorenbuero@stadt.freiburg.de)