



Ein Selfie für die Familie: Ältere Menschen und digitale Medien ist Thema dieser Stadtblatt-Sonderbeilage. (Foto Dorn)

INFOS FÜR ÄLTERE
UNTER:
[www.
heidelberg.de/
senioren](http://www.heidelberg.de/senioren)

Digital unterwegs im Alter

Liebe Heidelberger Seniorinnen und Senioren,



Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner

geht es Ihnen auch so? Ich blättere morgens lieber durch Zeitungsseiten als auf den Bildschirm eines Tablets oder Laptops zu schauen. Gleichzeitig kann ich mir mein Leben ohne Smartphone und Tablet nicht mehr vorstellen. Sie unterstützen mich im Beruf oder privat, ganz gleich, ob ich E-Mails schreibe, mich auf den ak-

tuellen Stand der Nachrichten bringen oder eine Ferienwohnung buchen will. Und mehr denn je sind sie in der Coronapandemie eine sichere Kontaktmöglichkeit zu anderen Menschen. Ich denke, viele von Ihnen haben diesen Nutzen in den letzten Monaten kennengelernt. Und falls Sie noch nicht zu den Nutzerinnen und Nutzern digitaler Angebote zählen: Trauen Sie sich ans Digitale und haben Sie keine Angst davor, dass nicht alles auf Anhieb klappt. Es muss ja auch nicht alles auf einmal sein. Wir verstehen in Heidelberg die digitalen Möglichkeiten als Erweiterung dessen, was bisher möglich ist. Die digitalen Ange-

bote können Ihnen gerade im Alter vieles erleichtern. Keine Angst, wenn Sie Neueinsteigerin oder Neueinsteiger sind: Oft gibt es Hilfe im vertrauten Familien- und Bekanntenkreis. Aber es gibt sie auch unabhängig davon: Wir als Stadt, die Seniorenzentren in Ihrem Stadtteil, die Akademie für Ältere, die Volkshochschule und viele andere Partner unterstützen Sie gerne dabei, in die Nutzung von Smartphone und Co. einzusteigen. Damit Sie von den Angeboten in unserer Stadt erfahren, stellen wir Ihnen einige in dieser ersten Seniorenbeilage des STADTBLATTS vor – ganz analog auf Papier und zum Blättern, damit alle

die Chance zum Neueinstieg haben. Und natürlich finden Sie auf unserer Serviceseite auch Kontaktdaten zu vielen Institutionen und Kooperationspartnern, die das ganze Jahr über ganz klassisch vor Ort Angebote machen. Sie haben jederzeit die Wahl.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Prof. Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister

„Neulernen ist bis ins hohe Alter möglich“

Interview mit dem
Altersforscher Prof.
Dr. Andreas Kruse

Er ist der wohl bekannteste deutsche Altersforscher und Mitverfasser des aktuellen Altersberichts der Bundesregierung: Professor Andreas Kruse, Emeritus der Universität Heidelberg, ist überzeugt, dass Digitalisierung mit Blick auf ein selbstständiges Alter immer größeres Gewicht gewinnen wird.



Prof. Dr. Andreas Kruse

Herr Prof. Kruse, was wird sich konkret

durch die Digitalisierung im Leben Älterer in den nächsten Jahren verändern?

Kruse Neulernen ist bis in das hohe Alter möglich. Wir können schon heute beobachten, dass sich auch ältere Menschen mit neuen digitalen Techniken vertraut machen und diese kompetent nutzen. Diese positive Entwicklung wird sich in Zukunft weiter fortsetzen: Digitalisierung wird auch mit Blick auf ein selbstständiges, selbstbestimmtes Alter ein immer größeres Gewicht gewinnen.

Ich denke hier an die digitale Kommunikationstechnologie, die nicht die unmittelbare leibbezogene Kommunikation in ihrer Bedeutung aufhebt, sondern die diese sehr gut ergänzen kann. Und ich denke an die assistierende Technologie in der Haushaltsführung und in der Pflege, die hilft, körperliche Einschränkungen zu kompensieren. Dadurch trägt sie zur Erhaltung von Selbstständigkeit auch im Falle von Funktionseinschränkungen bei.

Allerdings ist auch zu bedenken: Digitale Spaltung in dem Sinne, dass Menschen vom technischen Fortschritt ausgeschlossen sind, weil sie keine Möglichkeit haben, sich diese Technologie zu leisten, und weil sie keine entsprechenden Bildungsangebote erfahren, muss unbedingt vermieden werden.

Viele ältere Menschen haben Ängste in Bezug auf die zunehmende Digitalisierung. Was raten Sie denen?

Kruse Eine gute Mischung aus analoger und digitaler Kommunikation ist eine Möglichkeit, einerseits Kontinuität in der Lebensgestaltung zu verwirklichen, andererseits auch neue Erfahrungen zu gewinnen und neues Verhalten zu erlernen. Auch ältere Menschen sollten mit Offenheit, Neugierde und Toleranz an die Digitalisierung herangehen und bedenken: Neulernen ist in allen Lebensphasen möglich und nötig. Der Mut zahlt sich aus, auch mit Blick auf die Förderung des Selbstbildes.

Sie kennen Heidelberg gut. Welche digitalen Angebote braucht es Ihres Erachtens hier für Senioren am dringlichsten?

Kruse In Heidelberg wird ja wirklich eine ausgezeichnete „Seniorenpolitik“ verwirklicht, und so überrascht es nicht, dass Heidelberg auch mit Blick auf die Digitalisierung im Vergleich zu vielen anderen Kommunen sehr gut dasteht.

Ein Punkt ist mir besonders wichtig: dass gezielt auch jene Menschen angesprochen werden, die von ihrem materiellen und von ihrem Bildungshintergrund her benachteiligt sind mit Blick auf eine digitale Grundausstattung.

Eigentlich müsste jeder Haushalt einen Internetanschluss und eine digitale Ausstattung aufweisen, durch die Teilhabe gefördert wird. Darauf zu achten, dass benachteiligte Menschen hier gezielte Unterstützung erfahren: Dies erscheint mir generell als eine bedeutende Strategie. eu

Schon den Digitalführerschein gemacht?

Die Seniorenzentren bieten Austausch vor Ort, erleichtern aber auch den Einstieg in die digitale Welt

Digitale Medien und Geräte bieten gerade älteren Menschen eine Vielzahl von Chancen, den Alltag und den Austausch mit anderen zu erleichtern. Aber während die einen bereits spielend ihr Museumsticket übers Internet buchen, sind für die anderen Smartphone und Co. ein Buch mit sieben Siegeln. Die gute Nachricht: Für beide haben die Heidelberger Seniorenzentren entsprechende Angebote.

„Die digitalen Angebote der Seniorenzentren in den Stadtteilen haben seit der Coronapandemie 2020 einen deutlichen Aufschwung erfahren“, sagt Dr. Nikola Jung vom Amt für Soziales und Senioren. „Dass man über Messenger-Dienste wie Zoom Kontakt zu Familien oder Freunden halten konnte, hat viele ermutigt, ihre digitalen Möglichkeiten zu erweitern.“



Den Umgang mit Computer, Tablet oder Handy lernen Ältere in den Seniorenzentren in Kleingruppen und angepasst an das individuelle Lerntempo. (Foto Dorn)

1 Digitalsprechstunden

Wie richte ich ein E-Mail-Konto ein? Wie funktioniert Videotelefonie? Wie bewege ich mich sicher durchs Internet? Auf diese und viele andere Fragen gibt es in den Seniorenzentren an festen Terminen oder nach Bedarf auf Anfrage Antwort. Denn viele Senioren haben Zweifel, ob sie digitaler Technik gewachsen sind,

oder fühlen sich in großen Kursen nicht wohl. In allen Seniorenzentren gibt es daher auch Angebote mit einer 1:1-Begleitung. So kann der Lernstoff an das individuelle Lerntempo angepasst werden.


2 Gruppen- und Kursangebote

Senioren und Seniorinnen, die bereits digitale Geräte im Alltag nutzen,

können weiterführende Gruppenangebote besuchen und sich so auf die Teilnahme an virtuellen Veranstaltungen vorbereiten lassen – denn viele Bewegungs- und Sprachkurse, Stammtische und Kaffeemittage in den Seniorenzentren finden in der Pandemie digital statt.

3 Neuer Kurs für Einsteiger

Ältere Menschen mit minimalen Vorkenntnissen im Umgang mit Smartphone & Co. können ab diesem Frühjahr an einem sechsteiligen Einsteigerkurs „Wie funktioniert denn das?!?“ im Seniorenzentrum Weststadt teilnehmen. Ziel ist, dass die Teilnehmenden langsam und in Kleingruppen durch Übung und Wiederholung mit ihrem Gerät so vertraut werden, dass sie die Digital-Sprechstunden nutzen oder weiterführende Angebote belegen können, etwa den Digital-Führerschein des Mehrgenerationenhauses Heidelberg. Der Kursbeginn wird in der Tagespresse bekannt gegeben. eu

 Kontaktdaten der Seniorenzentren auf Seite 4 und unter www.seniorenzentren-hd.de

Aktiv bleiben – lebenslang lernen

Die Akademie für Ältere Heidelberg hat die Pandemie zur Digitalisierung genutzt -

Wer 60 Jahre alt wird, kann sich freuen; erst recht, wenn der Ruhestand bevorsteht. Denn ab 60 kann Mann und Frau sich bei der Akademie für Ältere Heidelberg anmelden. Endlich Zeit für Dinge, die während der Berufstätigkeit immer zu kurz gekommen sind. Dabei stehen Bildung, Kreativität und Bewegung im Vordergrund.

Die Coronapandemie hat die Akademie allerdings vor große Herausforderungen gestellt. Alle Fachbereiche arbeiteten fieberhaft an digitalen Lösungen. Von Online-Sport- und Fitnesskursen, über Sprachkurse, digitale Vorträge und Inforeveranstaltungen (Online-Banking und Ticketerwerb, Sicherheit im Internet sowie Gesundheitsthemen) bis zu virtuellen Stadtrundgängen und Museumsbesuchen. So konnten online viele Gruppen-Veranstaltungen fortgesetzt werden. „In der Akademie zählen die sozialen Kontakte und das menschliche Miteinander“,



Die Akademie für Ältere baute ihr Online-Angebot stetig aus. Parallel finden natürlich weiter die Präsenzkurse statt, zurzeit sind es bis zu 50 täglich. (Foto istock)

sagt Ilona Linniger, Geschäftsführerin der Akademie.

Viele nutzten die Chance und wagten erste Schritte in die digitale Welt. Die Akademie baute ihr Online-Angebot stetig aus. Nach dem Lockdown wurden Übungs-Smartphones und Tablets angeschafft. „Wir wollen so viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie möglich mitnehmen“, sagt Thomas Hack, Geschäftsführer der Akademie. Auch Beratung bei der Anschaffung digitaler Geräte steht auf dem Programm.

Weiterhin zahlreiche Präsenzkurse

Dank eines Hygienekonzeptes können inzwischen bis zu 50 Präsenzkurse täglich stattfinden. Zudem wurden 2021 unter anderem allein 92 Tagesfahrten realisiert. Geplant wird kurzfristig: Statt eines Halbjahresprogramms erscheint jetzt monatlich eine sechs Wochen umfassende Programmübersicht. Sie liegt in den Bürgerämtern aus. red

www.akademie-fuer-aeltere.de

Service

Boosterimpfung: Termin mit Hilfe der Seniorenzentren

Informationen rund um die Coronapandemie, aktuelle Impfangebote und Testmöglichkeiten in Heidelberg hat die Stadt auf ihren Internetseiten zusammengestellt. Hilfe bei der Vereinbarung eines Impftermins für Ältere leisten die Seniorenzentren in den Stadtteilen (www.seniorenzentren-hd.de). Sie sind auch telefonisch und über Mail erreichbar (siehe Seite 4).

www.heidelberg.de/coronavirus

Senioren-Angebote auf einen Blick

Von der Wohnberatung über den Mittagstisch im Seniorenzentrum bis hin zu den Bewegungstreffs in den Stadtteilen: Auf der Homepage der Stadt gibt es spezielle Angebote für ältere Menschen auf einen Blick.

www.heidelberg.de/senioren

Online freie Pflegeplätze finden

Stadt bietet mit der digitalen Pflegeplatzbörse eine Übersicht über freie Plätze

Wer einen Pflegeplatz sucht, muss oft viele Telefonate führen, um einen Überblick über freie Platzangebote zu bekommen. Mit der digitalen Pflegeplatzbörse unterstützt die Stadt deshalb seit verganginem Jahr Pflegebedürftige und deren Angehörige bei der Suche nach einem Pflegeplatz in Heidelberg. Unter www.heidelberg.de/pflegeplatz gibt ein Ampelsystem einen raschen Überblick darüber, wo aktuell Plätze zur Verfügung stehen. Ein Formular ermöglicht den Erstkontakt zu den entsprechenden Einrichtungen.



Die Pflegeplatzbörse erleichtert die Suche nach einem freien Pflegeplatz. (Foto Dorn)

Die Pflegeplatzbörse bietet eine Kurzübersicht über die 15 Einrichtungen und deren Angebote für vollstationäre Pflege, Tagespflege und Kurzzeitpflege in Heidelberg. Ein Ampelsystem zeigt den Belegungsstatus an.

Auf einer zweiten Ebene sind nähere Auskünfte zu den jeweiligen Einrichtungen und Direkt-Links zu deren Internetseiten zu finden. eu

www.heidelberg.de/pflegeplatz



(Foto deagreez/stock.adobe.com)

Silberdraht: Es geht auch ohne Computer

Mit dem Heidelberger Silberdraht können ältere Menschen ohne Internet Zugang zu digitalen Angeboten für Seniorinnen und Senioren erhalten. Der Dienst ermöglicht es, Informationen aus dem Internet am Telefon zu hören: unter der Rufnummer 06221 58-37373. So erhalten Ältere Auskunft über Bewegungs-, Beratungs-, Bildungs- und kulturelle Angebote, über das Thema Pflege, über Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag und vieles mehr.

Adressen, Kontakte, Ansprechpartner

SENIORENZENTREN

www.seniorenzentren-hd.de

Altstadt

Marstallstraße 13
69117 Heidelberg
☎ 06221 181918
✉ szaltstadt@dwhd.de

Bergheim

Kirchstraße 16
69115 Heidelberg
☎ 06221 970368
✉ szbergheim@vbi-heidelberg.de

Boxberg-Emmertsgrund

Emmertsgrundpassage 1
69126 Heidelberg
☎ 06221 330340
✉ sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Seniorenzentrum Handschuhsheim

Obere Kirchgasse 5
69121 Heidelberg
☎ 06221 401155
✉ sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstraße 4
69124 Heidelberg
☎ 06221 720022
✉ szkirchheim@psd-ggmbh.de

Seniorenzentrum Neuenheim

Uferstraße 12
69120 Heidelberg
☎ 06221 437700
✉ szneuenheim@psd-ggmbh.de

Seniorenzentrum Pfaffengrund

Storchenweg 2, 69123 Heidelberg
☎ 06221 700555
✉ szpfaffengrund@dwhd.de

Seniorenzentrum Rohrbach

Baden-Badener Straße 11
69126 Heidelberg
☎ 06221 334540
✉ szrohrbach@dwhd.de

Seniorenzentrum Weststadt

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
☎ 06221 58-38360
✉ szweststadt@heidelberg.de

Seniorenzentrum Wieblingen

Mannheimer Straße 267
69123 Heidelberg
☎ 06221 830421
✉ sz-wieblingen@awo-heidelberg.de

Seniorenzentrum Ziegelhausen/ Schlierbach

Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg
☎ 06221 804427
✉ sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg
☎ 06221 97500
✉ info@akademie-fuer-aeltere.de
🌐 www.akademie-fuer-aeltere.de

VOLKSHOCHSCHULE HEIDELBERG

Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg
☎ 06221 911 911
✉ info@vhs-hd.de
🌐 www.vhs-hd.de

BEWEGUNGSTREFFS FÜR ÄLTERE IN DEN STADTTEILEN

Bergheim (Schwanenteichanlage,
Donnerstag 10 Uhr)

Handschuhsheim (Grahampark,
Freitag 9.30 Uhr)

Kirchheim (Festplatz, Dienstag 10 Uhr,
und alla hopp!-Anlage, Mittwoch 10
Uhr)

Rohrbach (Garten des Seniorenzent-
rums, Baden-Badener Straße 11,
Dienstag 11 Uhr)

Weststadt (Wilhelmsplatz, Mittwoch
10 Uhr)

Ziegelhausen (Kuchenblech, Dienstag
10 Uhr)

Infos zu den Bewegungstreffs:
☎ 06221 58-38340

KARTE AB 60

VRN-Service
☎ 0621 1077077
🌐 www.vrn.de

FREIWILLIGENAGENTUR

Forum am Park
Poststraße 11, 69115 Heidelberg
☎ 06221 7262172
✉ freiwilligenagentur@paritaet-hd.de
🌐 www.freiwilligenagentur-heidelberg.de

Beratung: Di, 13 bis 15 Uhr, Mi, 9 bis
12 Uhr, 16 bis 19 Uhr, Do, 10 bis 14
Uhr sowie nach Vereinbarung

PATENOMA/PATENOPA

Das Projekt wurde von älteren Men-
schen ins Leben gerufen, um Bezie-
hungen zwischen älteren Menschen
und Familien zu schaffen.

Kontakt über:
Seniorenzentrum Weststadt
Dantestraße 7, 69115 Heidelberg
Antje Kehder
☎ 06221 58-38340
✉ antje.kehder@heidelberg.de

PFLEGESTÜTZPUNKT

Amt für Soziales und Senioren
Pflegetützpunkt Heidelberg
Dantestraße 7, 69115 Heidelberg
☎ 06221 58-49000
✉ pflugestuetzpunkt@heidelberg.de
Öffnungszeiten: Mo – Do, 8 bis 12
Uhr, 14 bis 15.30 Uhr, Fr, 8 bis 12.30
Uhr und nach Vereinbarung

BESUCHSDIENST „ZWISCHENMENSCHLICH“

Der Besuchsdienst bietet Menschen ab
85 Jahren an, regelmäßig von einer/
einem Ehrenamtlichen zu Hause
besucht zu werden.

Kontakt:
Antje Maaß
☎ 06221 58-37420
✉ antje.maass@heidelberg.de
Nicolas Frank
☎ 06211 58-38600
✉ nicolas.frank@heidelberg.de

SELBSTHILFE- UND PATIENTENBERATUNG

Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 38, 69115
Heidelberg
(Hinterhaus links, 1. OG)
☎ 06221 184290
✉ info@selbsthilfe-heidelberg.de
🌐 www.selbsthilfe-heidelberg.de
Sprechzeiten: Mo, Mi, 10 bis 13 Uhr,
Di, 14 bis 16 Uhr, Do, 14 bis 18 Uhr
sowie nach Vereinbarung

GRUNDSICHERUNG FÜR MENSCHEN AB ERREICHEN DER ALTERSGRENZE

Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und
Senioren, Bergheimer Straße 155,
69115 Heidelberg
Für die Buchstaben A – Kiq

☎ 06221 58-37392
✉ grundsicherung5020@heidelberg.de
Für die Buchstaben Kir – Z
☎ 06221 58-37260
✉ grundsicherung5021@heidelberg.de

Öffnungszeiten: Di, Do und Fr, 8 bis 12
Uhr oder nach Vereinbarung

BARRIEREFREI WOHNEN

Beratung zu Fragen des Wohnens
im Alter
Stadt Heidelberg, Fachstelle für
barrierefreies Planen, Bauen, Wohnen,
Kornmarkt 1
69117 Heidelberg
✉ barrierefreiheit@heidelberg.de
☎ 06221 58-25300
☎ 06221 58-25301
Öffnungszeiten: Mo – Do, 9 bis 15 Uhr

RECHTLICHE BETREUUNG, VORSORGEVOLLMACHT UND BETREUUNGSVERFÜGUNG

Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und
Senioren
Betreuungsbehörde, Bergheimer
Straße 155, 69115 Heidelberg
✉ betreuungsbehoerde@heidelberg.de
🌐 www.heidelberg.de/betreuungsbehoerde
Frederik Breuer (Betreuung)
☎ 06221 58-38690
Claudia Schreiner-Rüdiger (Vorsorge)
☎ 06221 58-37550
Nicole Ritz (Vorsorge)
☎ 06221 58-38920
Anke Lauer (Ehrenamtliche Betreuer)
☎ 06221 58-38840

Impressum

Herausgeberin der Seniorenbeilage

Stadt Heidelberg, Amt für
Öffentlichkeitsarbeit, Markt-
platz 10, 69045 Heidelberg
☎ 06221 58-12000
✉ oeffentlichkeitsarbeit@heidelberg.de

Amtsleitung

Achim Fischer (af)

Redaktion

Eberhard Neudert-Becker,
Christina Euler, Beate Reck-Doh-
men (Akademie für Ältere), Amt
für Soziales und Senioren

Foto Seite 1: Dorn