

## Internet und Digitales - Kurse, Nutzung und Beratung

Stand 05/2024 Ze

Das Internet und internetfähige Geräte wie PCs (Computer, Laptop), Smartphones und Tablets 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 8.

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<b>Alterskompetenz</b> Ria Hinken Wintererstraße 7, 79104 Freiburg Tel.: 0761 2 36 73 E-Mail: <a href="mailto:e-mail@alterskompetenz.info">e-mail@alterskompetenz.info</a> <a href="https://alterskompetenz.info">https://alterskompetenz.info</a>	Stadtweite Online- Angebote / Stühlinger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartphone und Tablet-Sprechstunde für Menschen 65plus in der Max-Weber-Schule Freiburg</li><li>• Smartphone-Sprechstunde durch Schüler*innen in den Wentzingerschulen und in der Max-Weber-Schule (Termine siehe Homepage)</li><li>• Workshops und Seminare für Menschen, die in den nächsten zwei Jahren in Rente gehen</li></ul>	kostenfrei
<b>Stadtbibliothek Stadt Freiburg</b> Münsterplatz 17, 79098 Freiburg Tel.: 0761 201-22 07 E-Mail: <a href="mailto:stadtbibliothek@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek@stadt.freiburg.de</a> <a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a>	Stadtweit / Innenstadt	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbständiges Arbeiten (während der Öffnungszeiten)</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 Tel.: 0761 201-22 20 oder 0761 201-22 16</li></ul>	mit Bibliotheks- ausweis kostenfrei (2 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde  kostenfrei

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p><b>Wegweiser Bildung</b>  Münsterplatz 17, 79098 Freiburg  Tel.: 0761 201 2020  E-Mail: <a href="mailto:info@wegweiser-bildung.de">info@wegweiser-bildung.de</a>  <a href="http://www.wegweiser-bildung.de">www.wegweiser-bildung.de</a></p>	<p>Stadtweite Angebote / Innenstadt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zentrale städtische Anlaufstelle für alle Fragen rund um Bildung</li> <li>• Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 14 bis 17:00 Uhr, dienstags zusätzlich 10 bis 13:00 Uhr</li> <li>• <a href="#">Online-Datenbank zu Bildungsangeboten</a></li> </ul>	<p>kostenfrei</p>
<p><b>katzundmaus</b>  Tel.: 0761 15 54 35 57  Mobil: 0174 2 120 120  E-Mail: <a href="mailto:info@katzundmaus-freiburg.de">info@katzundmaus-freiburg.de</a>  <a href="http://www.katzundmaus-freiburg.de">www.katzundmaus-freiburg.de</a></p>	<p>Stadtweites Angebot</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen- und Aufbaukurse zu Windows, Word, Excel, PowerPoint, Outlook oder Internet</li> <li>• für Einzelpersonen oder Gruppen</li> <li>• Fernschulung oder vor Ort zu Hause</li> <li>• Terminvereinbarung unter 0761 15 54 35 57</li> </ul>	<p>Preis auf Anfrage</p>
<p><b>Begegnungsstätte Altstadt</b>  Evangelisches Stift Freiburg  Hermannstraße 14  79098 Freiburg  Speisesaal Haus Münsterblick  Tel.: 0761 3 19 13-118  E-Mail: <a href="mailto:begegnungsstaette@stift-freiburg.de">begegnungsstaette@stift-freiburg.de</a>  <a href="http://www.das-stift.de">www.das-stift.de</a></p>	<p>Innenstadt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Enkel“-Sprechstunde mit Studierenden aus dem Intergenerativen Wohnen, für konkrete Fragen und Anliegen mit Smartphone, Tablet und Co.</li> <li>• Mittwochs zwischen 9 Uhr und 11:30 Uhr im Haus Münsterblick</li> <li>• Einzeltermine, bitte vorher telefonisch anmelden.</li> </ul>	<p>kostenfrei</p>

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p><b>Volkshochschule Freiburg</b>            Rotteckring 12, 79098 Freiburg            Tel.: 0761 3 68 95 10            E-Mail: <a href="mailto:info@vhs-freiburg.de">info@vhs-freiburg.de</a>  <a href="http://www.vhs-freiburg.de">www.vhs-freiburg.de</a></p>	Innenstadt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PC und Internetkurse für Senior*innen</li> </ul>	siehe Programm
<p><b>Begegnungszentrum Stühlinger</b>            Vereinigung Freiburger            Sozialarbeit e.V.            Ferdinand-Weiß-Straße 70a            79106 Freiburg            Tel.: 0761 27 30 92            E-Mail: <a href="mailto:bz@vfs-ev.de">bz@vfs-ev.de</a>  <a href="http://www.vfs-ev.de">www.vfs-ev.de</a></p>	Stühlinger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurs: Fit am Laptop</li> <li>• Inhalte Bearbeitung von Fotoalben, Kochbüchern, Schreibprogrammen</li> <li>• Arbeiten am Leihgerät oder am eigenen Laptop möglich</li> <li>• regelmäßiger Kursbeginn.</li> <li>• Handy- und Smartphone-Einzelsprechstunde, Einzeltermine für 30 oder 60 Minuten möglich.</li> </ul>	Kurs: 50 € für 5 Termine  Einzelsprechstunde: 30 Minuten: 5 € 60 Minuten: 10 €
<p><b>Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.</b>            Quartierstreff 33            Wannerstraße 33, 79106 Freiburg            Tel.: 0761 42 96 52 69            E-Mail: <a href="mailto:qu33@quartierstreff.de">qu33@quartierstreff.de</a>  <a href="http://www.quartierstreff.de">www.quartierstreff.de</a></p>	Stühlinger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PC- und Handy-Hilfe innerhalb der Nachbarschaftshilfe</li> <li>• Anfragen unter Tel.: 0761 5 10 44-88.</li> </ul>	7,50 € pro Stunde für Vereinsmitglieder 8,50 € pro Stunde für Nichtmitglieder

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p><b>Heinrich-Hansjakob-Haus</b>            Talstraße 29, 79102 Freiburg            Tel.: 0761 79 03-35 22            E-Mail:  <a href="mailto:heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de">heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de</a>  <a href="http://www.heinrich-hansjakob-haus.de">www.heinrich-hansjakob-haus.de</a></p>	Wiehre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digitalberatung zum Umgang mit Smartphone, Tablet, PC, Social Media</li> <li>• Mittwochs von 14 bis 16 Uhr, bitte telefonisch anmelden.</li> </ul>	Spenden an den Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus oder den Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. sind willkommen
<p><b>Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.</b> Quartierstreff 46            Zähringer Str. 46, 79108 Freiburg            Tel.: 0761 5 10 44-186            E-Mail: <a href="mailto:qu46@quartierstreff.de">qu46@quartierstreff.de</a>  <a href="http://www.quartierstreff.de">www.quartierstreff.de</a></p>	Zähringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PC- und Handy-Hilfe</li> </ul>	7,50 € pro Stunde für Vereinsmitglieder 8,50 € pro Stunde für Nichtmitglieder
<p><b>Stadtteilbibliothek Mooswald</b>            Falkenbergerstr. 21            79110 Freiburg            Tel.: 0761 2 01 22 80            E-Mail:  <a href="mailto:stadtbibliothek-mooswald@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek-mooswald@stadt.freiburg.de</a>  <a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a></p>	Mooswald	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbstständiges Arbeiten während der Öffnungszeiten: Dienstags bis donnerstags 10:30 bis 13:30 Uhr und 15 bis 18 Uhr</li> <li>• FlexiBib: Montags 10 bis 18 Uhr (FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal. Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)</li> </ul>	mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag) sonst 2 € pro Stunde

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p><b>Mediothek Rieselfeld</b>            Maria-von-Rudloff-Platz 2            79111 Freiburg            Tel.: 0761 201-22 70            E-Mail:  <a href="mailto:stadtbibliothek-rieselfeld@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek-rieselfeld@stadt.freiburg.de</a>  <a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a></p>	Rieselfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sechs öffentlich zugängliche PCs mit Internet und Drucker für selbstständiges Arbeiten während der Öffnungszeiten: Dienstag, Donnerstag und Freitag: 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 10 bis 18 Uhr.</li> <li>• FlexiBib: Dienstags bis freitags: 8 bis 10 Uhr und samstags 10 bis 14 Uhr (FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal. Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)</li> </ul>	<p>mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag)            sonst 2 € pro Stunde</p>
<p><b>Quartiersarbeit Vauban</b>            Alfred-Döblin-Platz 1            79100 Freiburg            Tel.: 0761 88 79 25 75            E-Mail.: <a href="mailto:info@quartiersarbeit-vauban.de">info@quartiersarbeit-vauban.de</a>            Oder <a href="mailto:lytvynenko@diakonie-freiburg.de">lytvynenko@diakonie-freiburg.de</a></p>	Vauban	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seniorin hilft Senioren bei allen Fragen rund um die Nutzung von digitalen Medien</li> </ul>	kostenfrei
<p><b>Nachbarschaftswerk e.V.            Stadtteilbüro Haslach            Quartiersarbeit Haslach</b>            Melanchthonweg 9b            79115 Freiburg            Tel.: 0761 7 67 90 05            E-Mail: <a href="mailto:haslach@nachbarschaftswerk.de">haslach@nachbarschaftswerk.de</a>  <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 von 10 bis 12 Uhr, Anmeldung per E-Mail an: <a href="mailto:mediencafe@nachbarschaftswerk.de">mediencafe@nachbarschaftswerk.de</a> oder telefonisch unter: 0761 89 62 92 09</li> </ul>	<p>PC-Nutzung kostenfrei            Mediencafé: Spende für Kaffee und Kuchen</p>

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p><b>Stadtbibliothek Haslach</b>            Carl-Kistner-Straße 59            79115 Freiburg            Tel.: 0761 201- 22 61            E-Mail:  <a href="mailto:stadtbibliothek-haslach@stadt.freiburg.de">stadtbibliothek-haslach@stadt.freiburg.de</a>  <a href="http://www.stadtbibliothek.freiburg.de">www.stadtbibliothek.freiburg.de</a></p>	Haslach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vier öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbstständiges Arbeiten und 7 Tablets</li> <li>• Dienstag bis Freitag 9.30 bis 12 Uhr und 13 bis 18 Uhr.</li> </ul>	mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag) sonst 2 € pro Stunde
<p><b>Mehrgenerationenhaus EBW</b>            Sulzburger Straße 18            79114 Freiburg            Tel.: 0761 4 90 78-40            E-Mail:  <a href="mailto:info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de">info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de</a>  <a href="http://www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de">www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</a></p>	Weingarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offener E-Mail- und Internet-Bereich</li> <li>• täglich zu den Öffnungszeiten</li> </ul>	kostenfrei, Spende möglich
<p><b>AWO-Seniorenbegegnungsstätte Weingarten</b>            Sulzburger Str. 4, 79114 Freiburg            Tel.: 0761 4 55 77 30            E-Mail: <a href="mailto:swa-weingarten@awo-freiburg.de">swa-weingarten@awo-freiburg.de</a>  <a href="http://www.awo-freiburg.de">www.awo-freiburg.de</a></p>	Weingarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzungsmöglichkeiten des Internetbereiches nach Absprache</li> </ul>	kostenfrei

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<b>Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker</b> Heinrich-Heine-Str. 10 79117 Freiburg Tel.: 0761 21 08-555 E-Mail: <a href="mailto:lau.e@sv-fr.de">lau.e@sv-fr.de</a> <a href="http://www.stiftungsverwaltung-freiburg.de">www.stiftungsverwaltung-freiburg.de</a>	Waldsee	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartphone- und PC-Sprechstunde mit ehrenamtlicher Kursleitung</li></ul>	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> Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest	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> </ul>	kostenfrei
<a href="http://www.digital-kompass.de">www.digital-kompass.de</a> Informationsplattform der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren	Informationsplattform zur digitalen Nutzung bei Behinderungen, 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> </ul>	kostenfrei
<a href="http://www.lfk.de">www.lfk.de</a> Landesmedienanstalt BW	<b>Lern-App</b> „Starthilfe digital dabei“ zum Kennenlernen des Smartphones und seiner Funktionen. Kostenlos zum Herunterladen auch in den App-Stores. <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> </ul>	kostenfrei

Webseite	Inhalte	Kosten
<a href="http://www.lmz-bw.de">www.lmz-bw.de</a> Landesmedienzentrum BW	Unter „Publikationen“ gibt es u. a. folgende Broschüren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffslexikon zu Internet, Computer, Tablet und Smartphone</li> <li>• Einstieg in die Nutzung von Smartphone und Tablet</li> <li>• Einstieg in die Videotelefonie</li> <li>• Treffpunkt Internet – Tipps zur zielgerichteten Nutzung von Medienangeboten und Onlinediensten</li> </ul>	kostenfrei
<a href="http://www.digitaler-engel.org">www.digitaler-engel.org</a> Deutschland sicher im Netz e.V.	<b>Erklär-Videos</b> z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Einrichten eines Smartphones,</li> <li>• zu Sprachassistenten,</li> <li>• zu Datensicherung und</li> <li>• Online Bezahlen</li> </ul>	kostenfrei
<a href="http://www.sicher-im-netz.de">www.sicher-im-netz.de</a> Deutschland sicher im Netz e.V.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plattform mit <b>aktuellen Hinweisen zu Internet und Gefahrenschutz</b></li> <li>• Lernangebot „<b>Digitaler Führerschein</b>“ mit Zertifikat</li> </ul>	kostenfrei
<a href="http://www.wegeausdereinsamkeit.de">www.wegeausdereinsamkeit.de</a> Wege aus der Einsamkeit e.V.	<b>Erklär-Videos</b> mit Tipps im Umgang und zur Sicherheit, 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.alzheimer-bw.de">www.alzheimer-bw.de</a> Alzheimer Gesellschaft BW e.V.	Handreichung „ <b>Selbsthilfe Digital</b> “: Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Einrichtung eines Smartphones oder Tablets	kostenfrei

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)